

2013년도 서울시 다문화가족지원특화사업
다문화가족의 건강 안전망 구축 프로젝트

다문화 가족의 건강 챙김 프로그램 [튼튼한 다문화]
“나와 우리아이의 건강!! 알고, 예방하고, 지키기”

다문화 가족을 위한 다국어 건강 안내서

한국어 / 중국어 / 베트남어 / 영어

- 우리 아이 잘 키우기
- 우리 아이 돌보기
- 영유아의 발열관리
- 산욕기의 신체회복 및 부인과 질환



한림대학교 강남성심병원



서울특별시

발간사

Hallym University Medical Center Kangnam Sacred Heart Hospital

한림대학교강남성심병원은 1980년 1월 개원한 한림대의료원 부속병원으로 ‘생명을 존중하며 인류의 건강과 행복에 기여한다’는 미션과 ‘최상의 진료로 신뢰받는 병원’, ‘연구하고 혁신하는 병원’, ‘환자와 직원이 행복한 병원’이라는 비전을 가지고 서울 서남부지역 주민들의 건강과 생명을 위하여 지금도 최선을 다하고 있습니다.

보건복지부, 건강보험심사평가원의 진료의 질 평가에서 심장, 위, 대장, 간암 수술, 자궁수술, 고관절 수술 등 여러 부문에서 1등급 병원으로 선정되었으며 2012, 2013년 조선일보, 중앙일보 등의 언론 매체로부터 주요 진료부문 최우수 종합병원으로 선정되기도 하였습니다.

사회사업 부문에서는 경제적인 어려움을 겪고 있는 환자들에게 사회적 지원 서비스와 더불어 각종 민간단체들과 연계한 의료비 지원을 통해 치료 유지를 돕고 있으며, 교직원을 중심으로 한 나눔 봉사단을 구성하여 의료봉사 이외에도 소외된 이웃들을 대상으로 다각적인 봉사활동을 펼쳐 나아가고 있습니다. 그 일환으로 2010년부터 다문화 가족을 위한 건강강좌 행사를 시작하여 매년 다문화 가족의 문화 차이 극복과 적응 향상을 위한 다양한 프로그램을 개최해오고 있습니다.

특히, 2013년에는 서울특별시와 함께 ‘다문화 가족 건강검진, 건강강좌, 치료비 지원 사업’ 등의 다문화가족을 위한 지원 사업을 진행하였고 이 사업의 일환으로 “다문화 가족을 위한 다국어 건강 안내서”를 발간하게 되었습니다. 이 책자는 다문화 가족여러분들께서 자주 겪는 건강 문제에 대한 이해와 의료 상식, 정보와 함께 질병을 ‘예방’하고 ‘관리’할 수 있는 방법 등 건강한 삶을 위한 다양한 지식과 정보를 담고 있습니다.

여러 나라의 언어로 발간되는 이 책자의 발간을 지원해 주신 서울특별시에 감사드리고, “다문화 가족을 위한 다국어 건강 안내서”가 다문화 가족 여러분의 건강한 생활의 길잡이가 될 수 있기를 희망합니다.



한림대학교강남성심병원장 이 열

목 차

Hallym University Medical Center Kangnam Sacred Heart Hospital

Korean

• 우리 아이 잘 키우기.....	05
• 우리 아이 돌보기.....	09
• 영유아의 발열관리.....	15
• 산욕기의 신체회복 및 부인과 질환.....	19

Chinese

• 照顾好我的孩子.....	29
• 照顾我们孩子.....	33
• 婴儿的发热管理.....	39
• 产褥期的身体恢复及妇产科疾病.....	43

Vietnamese

• Để chăm sóc trẻ tốt hơn.....	53
• Chăm sóc con cái của chúng ta.....	57
• Chăm sóc khi trẻ nhỏ bị sốt.....	63
• Hồi phục sức khỏe sau khi sinh và các bệnh phụ nữ.....	67

English

• Bringing up Our Child Well.....	77
• Caring Our Child.....	81
• Managing fever in infants and young child.....	87
• Physical recovery and gynecologic disease during postpartum period.....	91

Korean

우리 아이 잘 키우기

이 지 현

한림대학교강남성심병원 소아청소년과



창백하고 기운이 없어요 철분 결핍성 빈혈

- 올바른 이유식
 - 철분이 많은 고기류와 야채류를 적절히 먹어야 예방 가능

철분 결핍성 빈혈

- 생우유와 빈혈
 - 생우유는 철분이 부족해서 빈혈을 일으킬 수 있고 사람의 소장엔 미세한 출혈을 일으켜 철분을 낭비
 - 또한 생우유로 배를 채움으로써 철분이 많은 다른 음식을 적게 먹게 만들어 철분 결핍성 빈혈을 일으킬 가능성이 증가
 - 돌 이후에는 생우유는 간식으로 400cc 정도만 컵으로 마시게 하는 것이 적절
- 빈혈 증상
 - 창백해 보이며 밥을 잘 먹지 않고 잘 놀지 않으며 보채고 칭얼 댁니다.

철분 결핍성 빈혈

- 치료
 - 철분 결핍성 빈혈이 확인되면 처방을 받아 철분 치료약을 먹어야 합니다. 빈혈에 의한 증상은 1~2주 정도만 지나도 좋아지기 시작하지만, 증상이 좋아 보여도 보통 2~3개월 정도까지 치료해야 합니다.

대변 보기 너무 힘들어해요. 소아 변비

대변을 주 2회 이하로 보거나 횟수는 정상일지라도 변을 보기 힘들어하며 통증이 동반되거나 변을 참아서 몸에 쌓인 증상이 나타나는 것

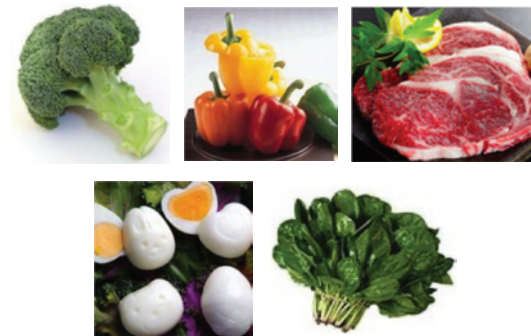
- 평소와 달리 배가 아픈 듯 공공거린다.
- 잘 먹지 않고 조금만 먹어도 배 부르다고 한다.
- 성질을 잘 내고 안절부절 못한다.
- 항문 주위가 찢어져 피가 묻어난다.
- 대변이 굵어서 변 볼 때 고통스러워한다.
- 찢끔찢끔 묶은 대변을 누어서 속옷에 묻히고 다닌다.

- 빈혈 진단
 - 혈액 검사 (9, 18개월, 3세, 6세)

- 빈혈의 예방
 - 모유를 먹이던 분유를 먹이던 돌까지는 이유식만 제대로 하면 빈혈은 생기지 않습니다.
 - 이유식을 할 때는 철분이 들어 있는 음식을 잘 먹여야 합니다.

철분이 많은 이유식

- 쇠고기 등의 육류, 난황, 시금치 등 녹색채 채소



소아 변비

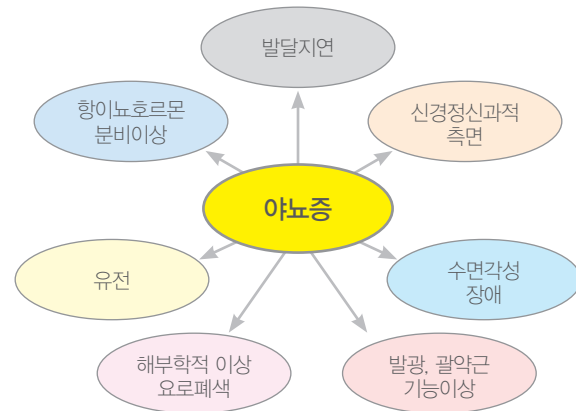
- 변비의 약 95%는 해부학적인 이상이 없는 체질성 변비이며, 나머지 5% 정도는 선천성 거대 결장, 갑상선 기능 저하증, 신경근육 질환, 항문 기형 등으로 인해 생기는 변비
- 먹는양이 너무 작거나 생우유를 많이 먹는 경우, 대변을 참거나, 통증이 있는 경우, 동생이 생긴 경우, 강압적인 배변 훈련으로 인한 정신적 스트레스가 있는 경우에 호발
- 강압적인 배변 훈련을 피하고 섬유질이 많은 음식과 충분한 수분 섭취
- 치료는 일단 오래 막혔던 대장을 비우게 되면 변을 보기가 수월해지는데, 그러고도 변보기를 힘들어하면 변을 묽게 하는 변비약을 사용하는데 어린이 변비약은 대장에 수분이 많이 머무르게 하여 변을 좀 더 부드럽게 함으로서 변을 쉽게 볼 수 있도록 도와주는 약으로 안전합니다. 3개월에서 1년 정도 충분한 기간 치료를 시행합니다.

아직도 소변을 못 가려요. 야뇨증

- 야뇨증이란?
 - 밤에 잠자리 동안 무의식적인 요의 배출로 내의 혹은 이부자리를 적시는 경우를 말함
 - 야뇨증의 진단 기준 5세 이상의 소사에서 1달에 2회 이상 밤에 오줌을 싸는 증상



야뇨증



- **생활 훈련** : 야단치거나 모욕감을 주지 않고 저녁 식사 후 수분 섭취 제한, 잠자리에 들어가기 전에 반드시 소변을 보게 하고 스티커나 상을 주는 방법
- **행동 치료** : 야뇨 경보기
- **약물 치료** 6개월 이상

설사도 하고 토하기도 해요 급성 장염

설사는 대변의 수분 함량이 많아져서 변이 무르고 대변 보는 횟수가 평상시 보다 늘어나는 증상으로 어른과 달리 조금만 설사가 심해도 금방 탈수가 생겨 처지기도 하고 장기간 지속되는 장염은 영양장애로 성장에 지장이 생길 수도 있습니다.

급성 장염

- 설사를 일으키는 원인은 감염성과 비감염성으로 나누는데 소아의 급성 설사는 감염성인 경우가 많으며 특히 장염 바이러스에 의한 경우가 많습니다.
- 항생제에 과민하거나 감기나 요로감염, 중이염 때에도 설사를 할 수 있고 과식, 이유식을 잘못 했을 경우, 영양 불량, 우유나 콩에 대한 알레르기
- 설사를 하면 굶겨야 하나요?
 - 굶기면 당장은 설사를 적게 하지만 탈수와 영양 장애가 올 수 있습니다.
 - 급성 탈수가 교정되면 일반 영양식을 먹이면서 치료합니다.

- 6개월 이하의 어린 영아
- 미숙아, 만성 질환을 앓고 있는 아이
- 심한 발열이 동반되는 경우
- 설사 변에 피가 보일 때
- 다량의 설사, 지속되는 구토
- 탈수가 심할 때
- 보챔, 무반응, 늘어짐 등의 의식 저하

다문화 가족을 위한다국어 건강 안내서

Korean

우리아이 돌보기

이 지 현

한림대학교강남성심병원 소아청소년과

열의 원인

- 열이 나는 것은 우리 몸이 어떤 해로운 균에 감염되었을 때, 이 균들과 싸우는 과정에서 나타나는 현상
- 열이 나면 침착하게 아기의 전반적인 상태를 살피도록 합니다.

열 완화 방법

- 고열이 지속되면 가능한 한 먼저 해열제를 먹이는 것이 좋습니다.
- 해열제를 먹일 수 없는 상황이거나 먹은 후에도 지속되면 미지근한 물수건으로 닦아줍니다.
- 오한이 있을 때는 해열제를 먹인 후 안정된 후에 닦아 준다
- 목 뒷부분과 등을 먼저 적신 다음 겨드랑이와 사타구니 순서로 닦아줍니다.
- 열이 나는 아기에게는 수분을 충분히 공급해 주는 것이 좋습니다.
- 해열제 : 아세트아미노펜(타이레놀), 이부프로펜(부르펜)

경련 할 때의 조치

- 편안하게 눕히고 옷을 헐겁게
- 고개를 옆으로 돌려서 음식이나 침이 기도로 넘어가지 않게
- 떠는 손발을 잡지 말고
- 절대로 물이나 기응환 등을 먹이지 않기
- 경련이 15분 이상 지속되면 응급실 방문

토하는 것과 게우는 것

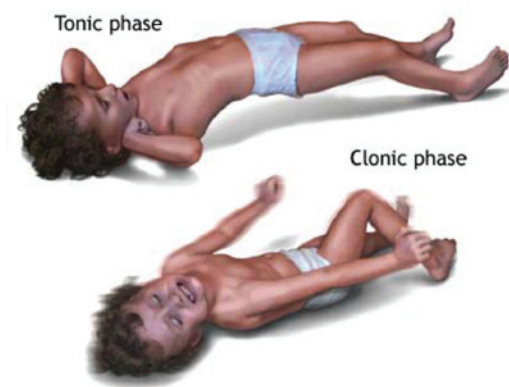


급히 병원을 찾아야 하는 경우

- 3개월 이하의 아기가 열이 날 때
- 많이 아파 보일 때
- 의식이 없거나 몽롱할 때
- 머리를 심하게 아파하거나 목이 뻣뻣하거나 경련을 할 때
- 기침을 하면서 숨 쉬기 힘들어 할 때
- 다리를 절거나 움직이지 못할 때

열성 경련

- 예전에 열이 없는 상태에서는 경련을 한 적이 없는 6개월에서 5세사이의 소아가 뇌 등 중추신경계의 문제없이 열과 동반되어 경기를 하는 것
- 소아의 3-4%



구토의 원인

- 감기
- 과식이나 소화 장애
- 바이러스성 장염
- 유문 협착증
- 기타 : 중이염, 요로 감염, 폐렴, 뇌수막염 등

급히 병원을 찾아야 하는 경우

- 담즙 또는 피를 토하는 경우
- 심하게 그리고 반복적으로 토하는 경우
- 배가 부풀어 오른 듯이 보이는 경우
- 경기를 하는 경우
- 24시간 이상 계속 구토를 하는 경우
- 심한 복통을 동반하는 경우
- 기면 상태이거나 반대로 심하게 보채는 경우
- 3일 내에 머리를 다친 적이 있는 경우
- 탈수 현상이 나타나는 경우

설사

- 지사제 사용
- 설사 분유
- 탈수
- 설사하는 아기 옮기기?

질식 (흡인)

- 액체가 잘못 넘어간 경우
 - 대부분 액체의 경우에는 기침 반사를 통해 정상적으로 10-30초 내에 기관지 밖으로 배출하게 되므로 위험하지 않고 큰 문제를 일으키지 않습니다.
- 이물질이 넘어간 경우
 - 딱딱한 음식물이나 이물질이 기도를 막으면 1-2분 안에 이를 제거하지 않으면 의식을 잃게 되고 생명이 위험하므로 즉시 119에 신고하고 응급 조치를 취해야 합니다.

감기

- 감기는 아기가 앓는 병 중에서 가장 흔한 질환으로, 중이염이나 폐렴, 축농증과 같은 합병증을 일으키는 만병의 근원입니다.
- 대부분의 아이들은 생후 2년 동안 1년에 평균 8-10회 정도 감기를 앓으며, 특히 6개월 이후에 잘 걸립니다. 그것은 엄마로부터 받은 면역력이 6개월째부터 떨어지기 시작하기 때문입니다.

일주일 이상 지속되는 감기

- 감기는 비교적 흔한 질환이지만 합병증이 잘 생깁니다. 흔한 합병증으로 기관지염, 폐렴, 축농증, 중이염, 편도선 주위염 등이 있습니다. 초기 증상이 있을 때 감기약을 먹는다고 해서 합병증이 생기지 않는 것은 아니지만, 합병증의 발생 빈도를 줄이거나 조기에 합병증을 발견해서 치료할 수는 있습니다.
- 일반적으로 기침과 콧물, 발열이 일주일 이상 호전되지 않는다면 자세한 진찰을 받아보아야 합니다.

질식의 예방

- 4세 미만의 아기에게는 덩어리 음식을 주지 않습니다. (콩, 땅콩, 건포도, 견, 사탕, 캐러멜, 팝콘, 당근 조각, 과일씨)
- 핫도그, 소시지, 젤리, 캐러멜, 포도 등과 같은 부드러운 음식을 줄 때는 한입에 먹을 수 있도록 작게 잘라주어야 합니다.
- 아기가 음식을 먹을 때는 충분히 씹은 후에 삼키도록 하고, 너무 많은 음식을 한꺼번에 입 안에 넣지 않도록 주의를 줍니다.
- 고무 풍선 조각을 씹거나 빨지 않도록 합니다.
- 작게 분리되는 부분이 있는 장난감은 아기에게 주지 않는 것이 좋습니다.
- 단추 모양의 배터리는 아기들이 가지고 놀지 못하도록 그때 그때 폐기합니다.
- 아기들이 입 안에 껌이나 다른 물질을 넣은 채로 뛰어놀지 않도록 해야 합니다.

질식이 의심될 때 우선적으로 관찰해야 할 것

- 무엇을 삼켰는가?
- 삼킨 물체가 고형이면 얼마나 큰가?
- 언제부터 증상이 시작되었는가?
- 어떻게 숨을 쉬는가?

감기에 걸렸을 때의 식이요법

- 입에 맞고 소화가 잘 되는 음식으로 충분한 에너지 보충
- 수분을 충분히 공급
- 먹는 데 힘들어 하면 유동식이나 미음식으로 바꾸어 적극적으로 영양분 공급
- 수분이 많고 따뜻하게
- 지방이 많은 음식은 피한다.
- 증상이 좋아지면 차츰 열량이 높은 음식

코피의 원인

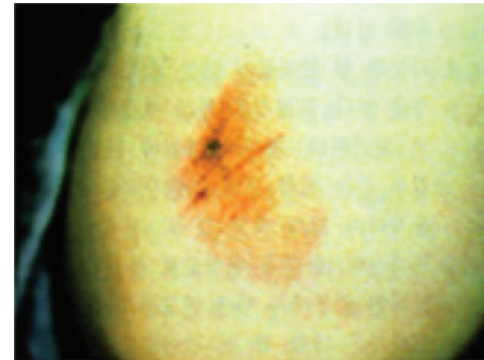
- 가장 흔한 원인은 감기나 알레르기성 비염에 의한 점막 손상이나 외상에 의한 손상입니다. 그리고 겨울철 같이 지나치게 건조한 환경에서는 코 점막이 말라붙어 코피가 쉽게 날 수 있는 상태가 될 수 있습니다.
- 예방 : 가습 (50-60%), 생리 식염수

코피의 응급 처치



찰과상의 치료

- 피부의 표면만 얇게 벗겨져 나간 상처
- 지나치게 넓은 부위의 찰과상이나 이물질이 박혀버린 찰과상은 병원 치료
- 작은 면적의 비교적 깨끗한 찰과상은 집에서 치료



찰과상의 치료

- 우선 흐르는 깨끗한 물로 상처 부위를 씻는다. 필요하다면 비누 사용
- 소독된 생리 식염수를 사용할 수 있으면 더 좋다.
- 소독약이나 알코올은 피한다.
- 항생제 연고나 연고가 스며들면 거즈로 고정
- 거즈가 젖으면 갈아준다.



다문화 가족을 위한 다국어 건강 안내서

Korean

영유아의 발열 관리

이 용 주

한림대학교강남성심병원 소아청소년과

발열의 정의

- 일반적으로 정상적인 체온보다 높은 체온 상태를 말합니다.
- 정상 체온은 측정하는 위치에 따라 달라집니다.
- 겨드랑이 체온계로 측정하는 경우에는 37.4 이상
- 귀체온계로 측정하는 경우에는 37.6℃ 이상이어야 발열이라고 말 할 수 있습니다.



타이레놀이 좋은 것인가요? 부루펜이 좋은 것인가요?

- 타이레놀과 부루펜 모두 안전하고 좋은 약입니다.
- 두 약제를 단순 비교하면 타이레놀이 조금 더 안전하고, 부루펜이 조금 더 효과적입니다.
- 그러나, 발생하는 부작용이 다르고, 효과가 조금은 다르기 때문에 특수 상황에서는 두 약물 중 특정 약물을 선호하기도 합니다.

해열제의 단독, 병합, 교대 사용 중 가장 좋은 방법은?

- 열 떨어뜨리는 효과만 고려하면 타이레놀보다는 부루펜이 효과적입니다.
- 초기 해열 효과는 부루펜 단독 요법이나 부루펜과 타이레놀을 함께 복용하는 것이나 큰 차이를 보이지 않습니다.
- 해열 효과를 오래 지속하기 위해서는 부루펜과 타이레놀을 교대로 사용하는 것이 가장 효과적입니다.

몇 시간 마다 먹어야 하나요?

- 타이레놀을 먹었는지 부루펜을 먹었는지에 따라서 달라질 수 있습니다.
- 먼저 투여한 용량에 따라서 달라질 수 있습니다.
- 따라서, 몇 시간마다 해열제를 먹어도 될지 알기 위해서는 타이레놀과 부루펜의 정확한 사용방법에 대해 알아야 합니다.

몇 도가 되었을 때 먹어야 하나요?

- 몇 도가 되면 먹어야 한다는 정확한 기준은 없습니다.
- 해열제를 먹는 이유는 발열로 인해 발생하는 불편함을 해소하기 위함입니다.
- 따라서, 발열로 인해 불편하지 않다고 한다면 해열제는 먹을 필요는 없습니다.
- 몇 도의 기준이 없이 발열이 있으면서 불편함이 발생하면 먹고, 불편함이 없다면 해열제를 먹을 필요는 없습니다.
- 해열제를 반드시 먹어야 하는 상황이 있기도 합니다.

해열제를 꼭 먹어야 하는 기준

- 쇼크
- 만성적으로 신경학적 또는 심혈관계 질환을 갖고 있는 경우
- 화상 또는 큰 수술처럼 기초대사량이 증가되어 있는 경우
- 탈수 또는 전해질 불균형이 와 있는 경우
- 고열 (ie, $\geq 40^{\circ}\text{C}$)
- 환자가 불편한 경우

El-Radhi AS. Arch Dis Child 2008;93(11):918-20

타이레놀의 사용 방법

• 통상 용량

1) 신생아

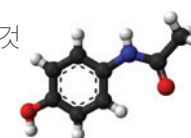
- 10-15 mg/kg/회 (0.3-0.5 cc/kg/회) 매 6-8 시간마다

2) 영아 및 어린이

- 10-15 mg/kg/회 (0.3-0.5 cc/kg/회) 4-6 시간마다
- 24시간 이내에 5회를 초과 사용하지 말 것
- 최대 용량 : 90 mg/kg/day (2.8 cc/kg/day)

3) 12세 이상 및 성인

- 325-650 mg 4-6시간마다
- 1000 mg 3-4 회/day
- 24시간 내에 4 g을 초과복용하지 말것



부루펜의 사용 방법

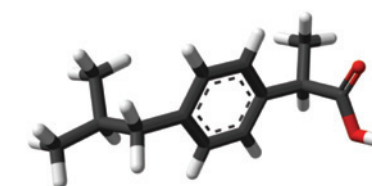
• 통상 용량

1) 영유아 및 어린이 (≥ 6 개월)

- 체온 ($\leq 39^{\circ}\text{C}$) : 5 mg/kg/회 (0.25 cc/kg/회)
- 체온 ($\geq 39^{\circ}\text{C}$) : 10 mg/kg/회 (0.5 cc/kg/회)
- 6-8 시간 간격
- 하루 최대 용량 : 40 mg/kg/day (2cc/kg/dose)

2) 청소년 및 어른

- 200-400 mg/dose 4-6 시간마다
- 하루 최대 용량 : 1.2 g



타이레놀과 부루펜의 주의사항



- 타이레놀은 3개월 이상 연령에서만 복용합니다.
- 부루펜은 6개월 이상에서만 복용합니다.
- 타이레놀은 과량 복용시 간손상을 초래할 수 있기 때문에 간염, 간기능 손상이 있는 환자에게는 추천하지 않습니다.
- 부루펜은 과민반응, 콩팥기능 손상, 복통, 출혈시간 증가 등의 부작용이 생길 수 있습니다.
- 타이레놀의 투여 시간 간격은 4-6시간, 부루펜의 투여 시간 간격은 6-8시간 이므로, 각각의 투여 간격을 고려하여 타이레놀과 부루펜을 교대 사용하면 가장 효과적으로 발열을 조절할 수 있습니다.

미온수 마사지를 해주어야 하나요?

- 미온수 마사지의 효과는 타이레놀을 1회 복용하는 것과 비슷합니다.
- 타이레놀 또는 부루펜을 복용하고 미온수 마사지를 하게 되면 보다 효율적으로 열을 떨어뜨릴 수 있습니다.
- 해열제를 사용할 수 없는 상황에서는 미온수 마사지를 해주는 것이 필요합니다.



다문화 가족을 위한 다국어 건강 안내서

Korean

산욕기의 신체회복 및 부인과 질환

박 성 호

한림대학교강남성심병원 산부인과



산욕기란?

임신과 분만으로 비대되었던 생식기가 분만 후부터 임신전 상태로 복구될 때까지의 기간으로 약 6주간을 말한다.

- 임신중 발생했던 생리적 변화들이 회복
- 수유가 확립
- 모아간의 관계가 확립
- 임신 및 출산중의 스트레스로부터 안정을 되찾고 모성역활에 대한 책임을 수반

자궁의 변화

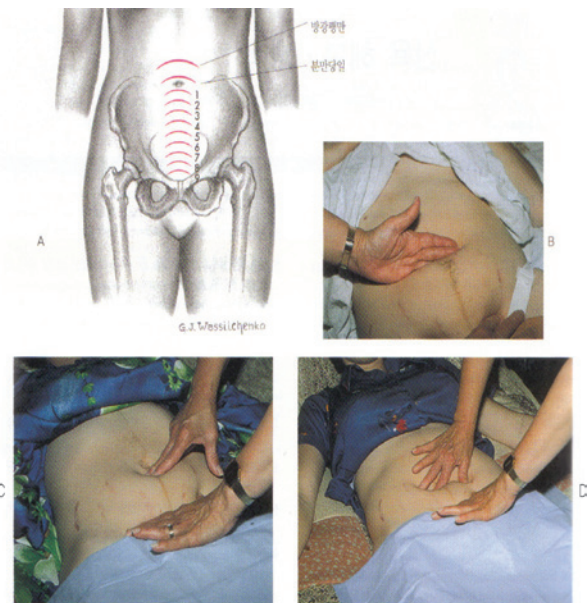
- 1) 무게
 - 분만 직후 : 1000mg
 - 1주 후 : 500mg
 - 퇴축 종결 : 약 60mg
- 2) 크기
 - 분만 후 첫 2일 : 크기 변동 없음 - 이후 크기 감소



3) 오로

양상	적색 오로	갈색 오로	백색 오로
색깔	밝은 적색 혈액성, 혈괴	분홍 또는 갈색, 장액성, 덩어리 없음	우유빛, 또는 노란색
냄새	육류냄새	냄새 없음	없음
시기	산후 1-3일	3-4일	1-3주
양	다량에서 중 정도	양 감소	아주 소량

4) 자궁 저부 높이



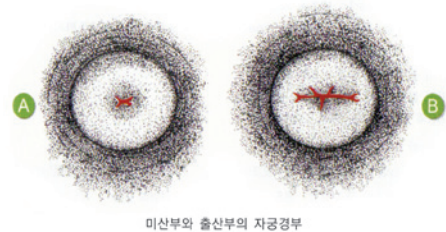
분만후 자궁복구 사진. A. 분만후 1-9일까지의 자궁위치의 변화, B. 분만후 2시간 후의 자궁의 크기와 위치, C. 분만후 2일째, D. 분만후 4일째

5) 자궁 저부 높이

분만 12시간 직후	제와부 수준
10-12일 후	복부에서 촉진 불가능

2. 경부

- 6-12주면 완전히 치유된다.
- 자궁경부 입구는 분만 후 2-3일 이내에 2-3cm, 1주 이내에 1cm으로 줄어든다.
- 자궁경부가 완전히 임신 전으로 돌아 가는 것은 아니므로, 미산부와 출산부의 경부 입구는 구별된다.



미산부와 출산부의 자궁경부

3. 질

- 질의 추벽-분만 후 4주까지 회복

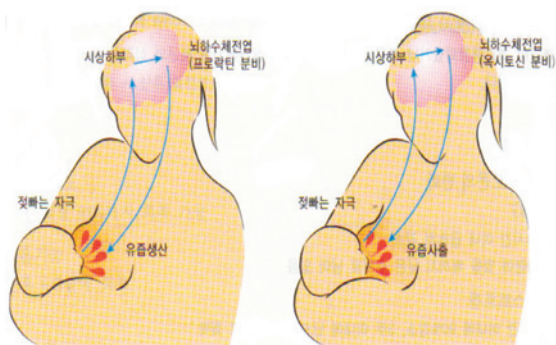
4. 난관과 인대

- 난관 : 큰 변화 없음
- 분만 후 골반 구조의 이완 - 직장류, 자궁탈수, 방광류 유발
- 중재 : Kegel's exercise

유방의 변화

1. 유즙 분비의 기전

- 유선발달-유즙생성-유즙분비-사출반사



유즙생성과 유즙사출의 생리과정 및 신경호르몬

2. 사출반사

- 정서 자극에 의해 유즙이 사출되는 과정으로, 아무런 외부적 자극 없이 산모가 아기를 생각하면 유즙이 분비된다.

3. 초유

- 산후 2-4일에 분비(72시간)
- 성분
 - 노란색의 액체
 - 고단백 물질, 신생아 감염 특히 위장관 항체인 IgA 제공

비뇨기계의 변화

1. 방광

- 배뇨문제
- 방광근의 강도 약화와 척추 마취로 인한 감각의 둔화-방광 내압 감지 능력 감소-방광용량 커짐-방광 과도 팽창-요실금, 잔뇨증
- 분만 후 8시간 이내에 자연 배뇨 유무 꼭 확인
- 회복 : 5-7일경 회복

2. 신장

- 다뇨증(3,000ml/일) : 여과율 증가, 임신중 조직내 축적된 수분이 소변으로 배설
- 회복 : 3-6주에 정상으로 회복

위장계 및 영양

1. 심한 갈증 호소

- 분만 후 식욕 느껴 가벼운 식사나 수분 섭취 가능
- 원인 : 수분소실 및 과도한 이뇨

2. 변비

- 임신으로 인한 장의 이완과, 복근 팽창, 금식과
- 분만 전 관장, 분만시 약물 투여

3. 체중감소

- 분만으로 인한 체중감소 : 4.5-5kg
- 심한 이뇨작용과 발한 등의 체액 소실 : 2-2.5kg

신경 근육계, 피부계

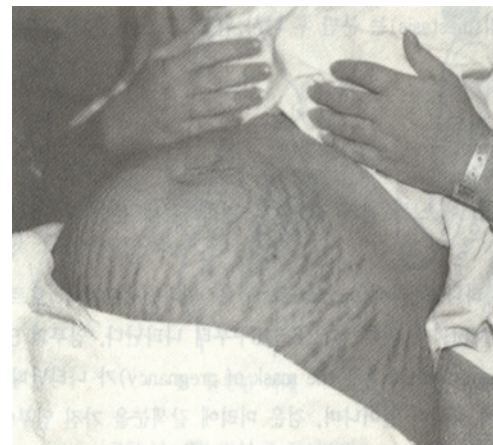
1. 신경계

- 분만 후 활발한 이뇨작용 - 부종 감소 - 정중신경 압박 감소 - 다리 경련 감소
- 근 골격계 : 가장 늦게 회복
- 피부계
- 색소 침착의 호전 : 멜라닌 호르몬 분비 감소

복 벽

1. 임신선

- 복벽의 탄력성은 회복이 되나, 탄력섬유의 파열로 인해 생긴 임신선은 영구히 남는다
- 임신선은 후에 백색 빛을 눈에 잘 띄지는 않게 된다.



산후통

산욕초기에 자궁의 불규칙한 강직성 수축으로 발생하는 통증을 말한다.

- 초산모는 경하고 경산모에서 많이 호소
- 양수과다증과 쌍태임신 등으로 자궁과 복벽이 심하게 늘어났을 때도 심하다.
- 수유시 옥시토신이 자궁수축을 자극하고, 자궁수축제를 투여시에도 심하다.

감염예방

(1) 개인위생(회음부 관리)

- 앞에서 뒤로 착용
- 둔부를 건조하게
- 회음부 관리전, 후 손씻기 철저히

(2) 오로관찰 : 약취시 감염의심

(3) 분만 후 24시간 이후 부터 따뜻한 물로 샤워가능

※ 회음절개에 따른 문제

감염, 과도한 출혈, 배변시 동통, 배뇨장애, 회음부 통증(측방회음절개, 감염, 열상, 치질 시 더 증가)

온좌욕

- 준비물 : 양은대야에 물 1/2정도를 준비한다

• 방법 :

- 1) 물을 100℃에서 10분간 더 끓인다.
- 2) 물을 식힌다 (온도 : 38~41℃)
- 3) 발판 위에 대야를 올려놓고 환부(상처부위)가 충분히 담기게 앉는다 - 화상조심
- 4) 약 15분~20분간 시행한 후 환부를 잘 말린다.
- 5) 필요 시 Sunbath or Lamp (15분 정도)

- 횟수 : 1일 1-2회



유방관리

1. 유방 울유

1) 1차적 울유

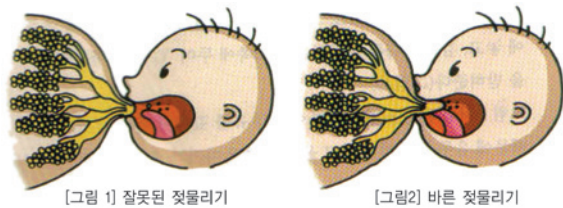
- 산후 3-4일 : 림프와 정맥의 팽창
- 통증 : 유방 마사지
- 노란색의 초유 분비
- 수유시 통증감소
- 얼음팩(수유 후)과 온찜질(수유전) 적용

2) 이차적 울유

- 유방 소엽에 젖이 채워져서 생기는 현상

3) Milk fever : 울유로 인해 0.5도 정도의 체온 상승

2. 수유



3. 유두 관리

1) 일반 간호

- 유두를 공기에 노출시켜 건조
- 통증시 한쪽에 5분 정도 수유, 남은 모유 짜냄

(2) 유두 열상, 균열 간호

- 유두에 비누 혹은 크림 사용하지 않기
- 젖을 먹이지 않을 때 젖꼭지를 가능한 한 햇볕에 많이 노출

4. 유즙 분비 억제

(1) 방법

- 프로락틴 억제제 : palodel 사용
- 탄력 붕대 사용
- 50% 정도만 짜기(온찜질 후)

성생활

1. 성생활 시기

- 성교는 오로가 감소한 후에 적당(분만 후 4주)
- 성교시 통증이 없을 만큼 회음부가 아물어야 함
- 혈종이나 감염과 같은 부작용이 없어야 함
- 성교시 불편감을 느끼지 않을 때

2. 피임

(1) 월경

- 모유수유를 하지 않는 경우 : 분만 후 9주경
- 모유수유 산모 : 수유여부에 관계없이 피임 권장

(2) 피임

- 임신이 가능한 시기는 예견하기 어려우므로 임신을 원하지 않는 경우, 수유여부에 관계없이 피임 권장

산후 영양

- 적절한 양을 섭취(특히 산후보양물질)
- 모유수유 하는 경우 1일 2600 kcal 정도 섭취
- 단백질이 많은 음식물 섭취
(비임신 보다 20~30gm 증가)
- 섬유질이 많은 야채를 많이 섭취
- 철분 흡수를 돕는 호박, 시금치 등을 많이 섭취
- 수분섭취는 1일 2000cc

목욕

- 샤워 : 출산 24시간후 언제든지 가능
- 통목욕 : 빠르면 2주에 허용, 가능한 출산후 4주후 부터
- 대중탕 이용 : 출산 후 6주후 부터

산후진찰

- 산모와 아기의 상태가 좋으면
 1. 첫 진찰 : 퇴원 후 1~2주경
 2. 추후 진찰 : 산후 6주경

Normal menses (정상 생리)

- 초경후 처음 2년간은 대개 무배란성이다가 배란성으로 전환이 됨
- 평균 기간 : 4.7일
- 89%가 7일 이내 끝남
- 평균 실혈량 : 35ml
- 생리 분비물의 주성분 : 자궁 내막
- 주기당 80ml 이상 출혈시 빈혈 초래
- 정상 주기 : 대개 21~42일

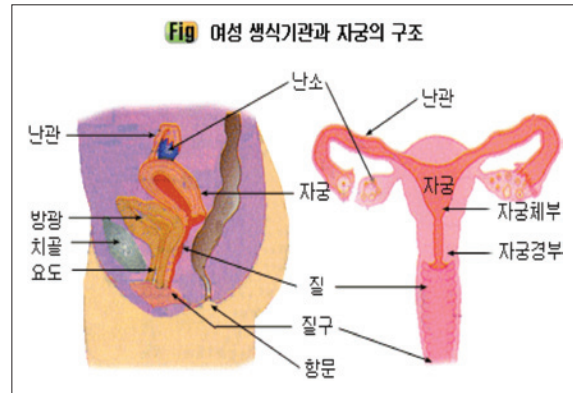
생리통(Dysmenorrhea) 정의와 증상

- Painful menstruation(생리중 통증)
- 복합 증상
 - 오심, 구토, 두통, 피로
 - 신경예민, 설사, 현기증
 - 하복통, 속이 더부룩함
 - 유방 압통, 기분의 변화
 - 요통, 어지러움
 - 월경하는 여성의 50%가 경험
 - 증상의 정도는 사람마다 다름

생리통(Dysmenorrhea) 종류

- 일차성 생리통
 - 골반내 병변 없이 발생
 - 자궁 생리학의 내인성에 의해 야기
 - 대개 초경후 1~2년내의 배란 주기가 이미 형성된 다음에 발생
 - 월경 직전이나 직후 시작되고 대개 2~3일 지속
- 이차성 생리통
 - 골반내 병변으로 인해 발생
 - 초경이 지난 후 수년 후에 생기며 무배란성 주기와 동반 될 수 있음
 - 월경 시작 1~2주일 전부터 시작되는 것이 보통이고 월경이 끝난 지 며칠 후 까지 지속

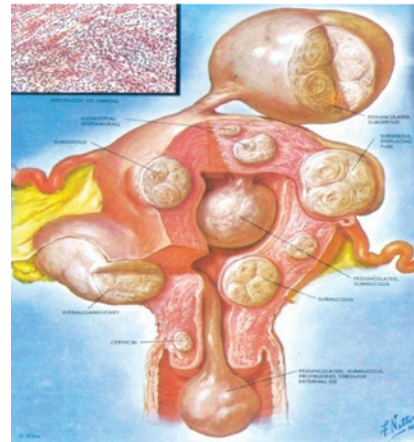
일차성 생리통의 원인



- 체내에서 생성되는 prostaglandin(프로스타글란딘)이라는 호르몬에 의한 자궁 벽의 지나친 수축 또는 장기간 수축.
- 대체로 월경곤란증으로 고통받는 여성들의 경우 프로스타글란딘이 더욱 많이 분비됨.

이차성 생리통

- 종류
 - 자궁내막증(Endometriosis)
 - 자궁선종(Adenomyosis)
 - 자궁내 장치(IUD)
 - 자궁근종(myoma)
 - 골반염(PID)



생리통의 치료법

- 일반적 요법
 - 생리 중엔 과로금지
 - 소화엔 부담 없는 음식 섭취
 - 통증을 개선시키는 아랫배와 허리에 따뜻한 찜질
 - 찬 음식이나 냉수욕 등은 피함
 - 긴장완화 및 안정



생리통의 치료법

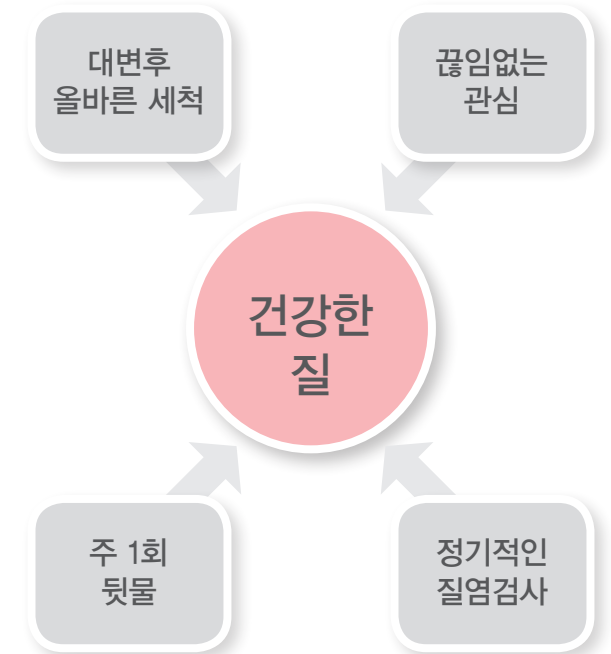
- 약물요법
 - 경미한 통증 시 아세트아미노펜(진통해열제) 같은 약물 복용
 - 비스테로이드성 소염제같은 약을 사용하거나 배란을 억제시키는 경구용 피임약을 복용할 수 있음
 - 이차성 생리통의 경우 원인 질환을 치료해야 함



질염의 원인과 증상

질내 곰팡이균 감염 3증상	곰팡이균 감염 위험을 증가시키는 요소들
<ul style="list-style-type: none"> • 간지럽고 따끔거림 • 쓰라임, 화끈거림, 냄새 • 성교통 • 갑작스런 분비물 생성 	<ul style="list-style-type: none"> • 성관계후 • 꼭끼는 바지 • 높은 온도의 바닥에 앉았을 때 • 질벽의 세포 발달이 둔화되었을 때 • 질에 이물질이 들어간 경우 • 질에 대변이 묻었을 경우 • 항생제의 과다투여

질염의 예방법



비뇨기계 감염(UTI)

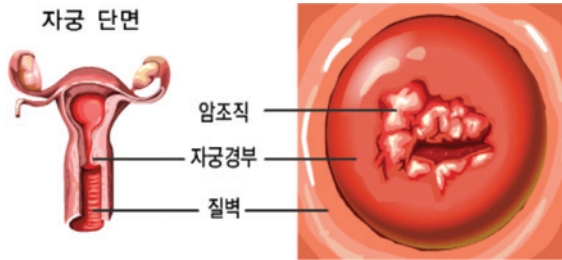
- 전체 인구의 10~20%이상이 경험
- 여성의 평생 중 가장 흔한 박테리아 감염
- 임상양상
 - 무증상의 박테리아뇨
 - 하부 요로계 감염
 - 급성 신우신염

약물치료 및 생활습관변화

- 요도염과 방광염의 치료
 - 약물 요법
 - : 단일요법 또는 단기요법
 - : 증상호전 후에도 처방약 지속 복용이 재발 감소시킴
 - 생활습관 변화
 - : 요의를 느낄 때 바로 배뇨
 - : 소변을 일부러 참지 않는 것이 중요
 - 평소와 다른 화장실 이용 시나
 - 성관계 후 등

자궁경부암이란?

- 질에서 자궁까지 연결되는 자궁의 입구 부분에 생기는 암
- '자궁암'이라 부르는 것은 대부분 자궁경부암 (자궁내막암에 비해 발생율이 5배 높음)



자궁경부암의 증상

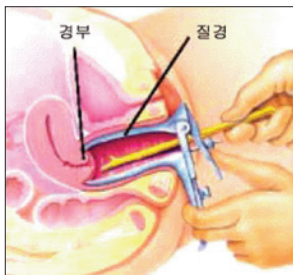
- 질 출혈
- 질 분비물 증가
- 골반통
- 요통
- 체중감소



** 뚜렷한 증상이 없어, 출혈 등으로 병원을 찾으면 이미 암이 상당히 진행된 경우가 많음

자궁경부암의 진단 방법 - 자궁세포진 검사 (PAP TEST)

- 자궁세포진 검사 (PAP TEST) 전 주의점
 - 검사 전 1-2일 전부터는 성관계, 뒷물을 하지 마십시오.
 - 질정이나 질크림, 질안에 삽입하는 피임 등을 사용하지 마십시오.
 - 생리기간 중에는 가급적 피하시는 것이 좋고, 가능하다면 생리 시작일로부터 10-20일 사이에 받는 것이 가장 좋습니다.



※ 위 음성률이 높아 (약 20~50%) 믿을 수 있는 곳에서 하는 것이 중요함

5대 암 검진 권고안

	검진대상	검진주기	검진방법
위암	40세 이상 남녀	2년	위장조영촬영 또는 위내시경 검사
간암	30세 이상 남성, 40세 이상 여성으로 간경변증이나 B형 간염바이러스 항원 또는 C형 간염 바이러스 항체 양성으로 확인된 자	6개월	간초음파검사 + 혈청알파태아단백검사
대장암	50세 이상 남녀	5-10년	대장내시경검사 또는 이중조영 바륨검사 + 에스결장경검사
유방암	30세 이상 여성	매월	유방자가검진
	35세 이상 여성	2년	유방임상진찰
	40세 이상 여성	2년	유방촬영술 + 유방임상진찰
자궁경부암	20세 이상 여성 또는 성경험이 있는 여성	1년	자궁경부세포진 검사 (PAP TEST)

※국립암센터, 대한위암학회, 대한간학회, 대한대장항문학회, 한국유방암학회

Chinese

照顾好自己的孩子

Lee, Jee Hyun

翰林大學校 江南圣心医院

小兒青少年科



既苍白又没有力气缺铁性贫血

- 正确的断奶食品
 - 要摄取含有大量铁成分的肉类和蔬菜，这样才能预防贫血

缺铁性贫血

- 生牛奶和贫血
 - 生牛奶缺少铁分，容易引起出血，同时在小肠发生的出血导致浪费铁分的情况
 - 以生牛奶来填肚子，是让人们吃得少含有大量铁分的其他食品。所以导致缺铁性贫血的可能性也同时增加
 - 总之，孩子出生100天以后，生牛奶作为点心来400cc给孩子吃，这是最好的方法
- 贫血症状
 - 看起来非常苍白，不怎么吃饭，也不怎么玩儿。

缺铁成分的贫血

- 治疗
 - 被确认为缺铁成分的贫血，必须服用含铁成分的治疗药
 - 由于贫血而导致的症状，一般过1-2周之后就可以好转。但是到2~3个月继续治疗。

宝宝大便很难拉 小儿便秘

小儿便秘定义为一个星期只拉2次，或者次数算是正常，但孩子大便很难拉或者体内积累大便排不出的症状

- 与平时不一样的腹痛
- 不怎么吃饭，吃了一点就感觉饱了
- 容易发脾气，一直不安
- 肛门周围有皮肤裂开出血
- 大便非常粗大，感觉非常痛苦
- 宝宝总是哩哩啦啦的排大便，拉得不干净，呈浠水样，沾内衣。

- 贫血诊断
 - 血液检查(9, 18个月, 3岁, 6岁)
- 贫血的预防
 - 不管给孩子吃母乳还是奶粉，出生到100天不会发生贫血
 - 给宝宝吃断乳食的时候，让他们吃含铁成分高的断奶食

含铁成分高的断奶食

- 牛肉类等的肉类、蛋黄、菠菜等绿黄色蔬菜



小儿便秘

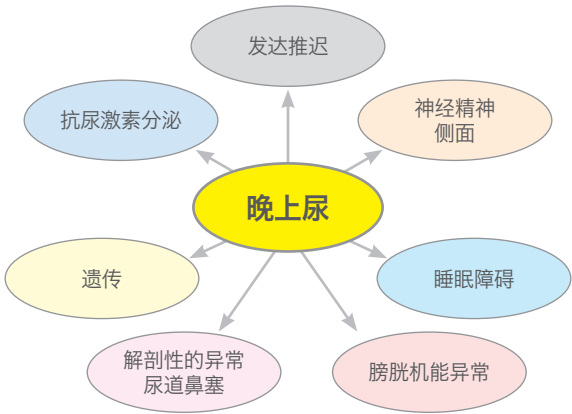
- 便秘的约95%是从解剖上没有任何问题的体质性的便秘，剩下的5%是由于先天性的结肠、甲状腺机能低下症、精神肌肉疾病、肛门畸形等的原因而所导致的便秘。
- 由于吃的量太少或者摄取大量的生牛奶，忍大便、有疼痛感、有弟弟的时候、进行强烈性的大便培训的时候，小儿受到极大的压力。所以他们面临这样情况的时候，发生便秘。
- 避免强烈性的便秘训练，多摄取含纤维质的食品和充分的水分。
- 治疗方法：一旦给长时间挡住的大肠清洗法的话，比较容易拉大便。如果采取这些措施，但小儿还是很难拉大便的话，使他们服用把大便呈浠水样的便秘药。一般小儿的便秘药在小儿的大肠里留着多一点的水分，因此它帮孩子更加容易拉大便。所以说既安全又可靠。要继续治疗3个月到一年。

宝宝还不知道小便怎么办 晚上尿

- 睡觉的时候不知不觉中拉小便，弄湿被褥
- 晚上尿的诊断标准5岁以上的小儿一个月两次以上拉小便的症状



晚上尿



- **生活习惯**：不要批评孩子。吃晚饭之后限制摄取水分，睡觉之前必须让孩子拉小便，或者给孩子奖金的方法
- **行动治疗**：晚上尿警报器
- **药物治疗**：6个月以上

既腹泻有呕吐急性肠炎

腹泻是大便里含有的水分增加，所以便稀，拉大便的次数比平时增多的现象。

与老人与众不同的是孩子拉肚子的话，容易脱水。长时间坚持的肠炎带来营养障碍而影响到孩子的成长。

急性肠炎

- 引发腹泻的原因有感染性和非感染性。小儿的急性腹泻一般大多是感染性。特别是被肠炎激素的原因发生的比率高。
- 对抗生素表现得过敏，感冒、尿道感染、中耳炎的时候也可以腹泻。暴食、断奶食做错的时候、营养不良、牛奶或大豆所导致的过敏性疾病
- 孩子腹泻的话，使还是不吃东西吗？
 - 若使孩子不吃东西的话，应时可以减少腹泻的次数，但有可能带来脱水和营养障碍。
 - 矫正急性脱水的话，给孩子吃一般的营养食品。

- 6个月以下的婴儿
- 未成熟的孩子、患有慢性疾病的孩子
- 患有严重发热的时候
- 腹泻出血的时候
- 大量的腹泻、持续的呕吐
- 脱水严重的时候
- 缠磨、无反应、垂下等的意识下降

Chinese

照顾我们孩子

Lee, Yong Ju

翰林大學校 江南圣心医院
小兒青少年科

发烧的原因

- 发烧的原因是我们的身体被感染其他有害的菌。
- 发烧的时候看好小儿全方面的状况。

缓解发烧的方法

- 高热一直坚持的话，先最好给孩子吃解热剂
- 如果面临不能给孩子吃解热剂，或者服用解热剂以后发热继续下去的话，用湿巾来擦一擦。
- 恶寒的时候，给孩子吃解热剂之后，擦一擦。
- 先后颈部和背部位弄湿以后，以腋下部位和腿裆的顺序来擦一擦
- 对发烧的婴儿提供充分的水分
- 解热剂：泰诺林(Tylenol, Brufen)

发生痉挛时的措施

- 先舒服地躺着，衣服穿得不要太紧
- 转头，不要把食物或者口水渡过
- 不要把颤抖的手脚握住
- 绝对不要给孩子吃水
- 痉挛持续到15分钟以上的话，要访问急救室

呕吐和吐奶

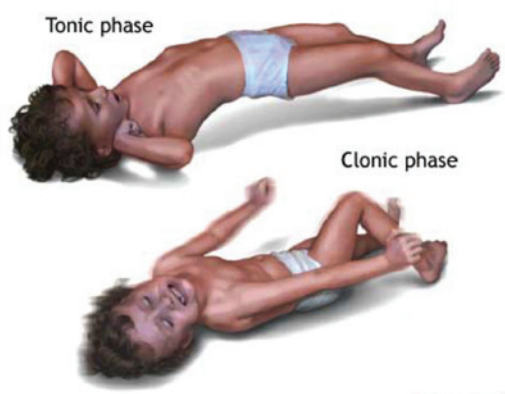


尽快访问医院的时候

- 3个月以下的婴儿发烧的时候
- 看起来非常疼痛的时候
- 没有意识或朦胧的时候
- 头部的受伤严重的时候或颈部坚硬或痉挛的时候
- 一边咳嗽一边很难呼吸的时候
- 跛脚或不能动的时候

热痉挛

- 在没有发烧的状况下，没有痉挛过的6个月到5岁之前的小儿突然发烧或痉挛的现象
- 小儿的3-4%



呕吐的原因

- 咳嗽
- 暴食或消化不良
- 病毒性肠炎
- 其他：中耳炎，尿道感染，肺炎，脑

尽快要到医院的情况

- 胆汁或者吐血的时候
- 过分地及反复呕吐的时候
- 看起来肚子肿起来的时候
- 晕厥的时候
- 24小时以上不断地呕吐的时候
- 患为严重腹痛的时候
- 3天内头受过伤的时候
- 出现脱水现象的时候

腹泻

- 止泻药的使用
- 腹泻奶粉
- 脱水
- 让腹泻的孩子不吃饭

窒息

- 大部分的液体通过咳嗽,10-30秒内从支气管出来。所以不会导致危险的情况
- 异物卡喉窒息的时候：硬的食物或异物卡喉的情况下，1-2分以内不把它排除的话，会影响到生命。所以如果遇到这些情况的话，必须得采取应急措施。

窒息的预防

- 不要让4岁以下的孩子吃这些食物(豆，花生, 葡萄干, 口香糖, 糖, 软糖, 爆米, 胡萝卜, 水果核仁)
- 像热狗, 香肠, 果冻, 软糖, 葡萄等的软食给孩子吃的时候, 一定把它切着小小的, 然后让他们吃。
- 孩子吃食物的时候, 让他们充分咀嚼后吞下。不要大量的食物放在一起
- 请不要吮吸或咀嚼鼓舞气球片
- 请不要给小孩子容易揭开的玩具
- 为了防止孩子用纽扣样子的电池来玩儿, 及时撤掉那些东西
- 请不要让小孩子含着口香糖或者其他小吃而奔跑

被怀疑着窒息时, 先要注意事项

- 吞下了什么?
- 若吞下的物体是物体, 那多大?
- 从什么时候开始有了这些症状?
- 怎么呼吸?

感冒

- 感冒是婴儿患为疾病当中最普遍的。同时感冒导致耳朵底子或肺炎、鼻渊等的包治。
- 大部分的孩子出生2年之间，平均一年得8到10次感冒。特别是6个月之后容易得感冒。因为一般来讲，从妈妈引发的免疫力，从6月份开始慢慢降低

感冒时的疗法

- 不仅适合胃口，又容易消化的食物来补充力量
- 提供充分的水分
- 用软的食物来积极地提供营养
- 水分多，温暖一点
- 避免脂肪多的食物
- 好转的话，慢慢开始吃力量高的食物

感冒持续一个星期以上

- 一般来讲，感冒是比较常见的疾病，但容易发生一种并发症。最常见的并发症为呼吸道感染、肺炎、鼻渊、扁桃体等。发生初期症状的时候吃药，不是不会发生并发症，但是可以减少并发症的频率。或者早期发现并发症后可以治疗。
- 一般来讲，咳嗽和流鼻涕、发热持续一个星期以上，但没有好转的话，一定进行进一步的检查。

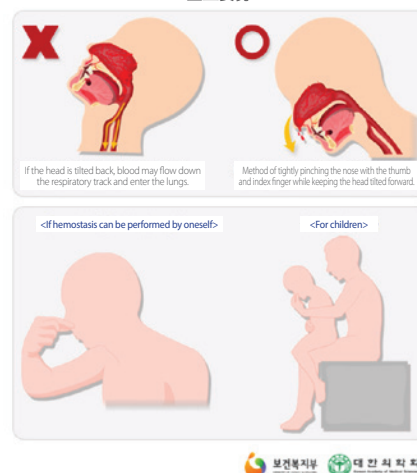
鼻血的原因

- 最常见的原因是感冒或过敏性鼻炎而导致的粘膜损伤或被外伤的损伤。像冬天一样特别干燥的天气，因为鼻子的粘膜贴在一起，所以容易出血。
- 预防：加湿(50-60%), 食盐水

出血的应急措施

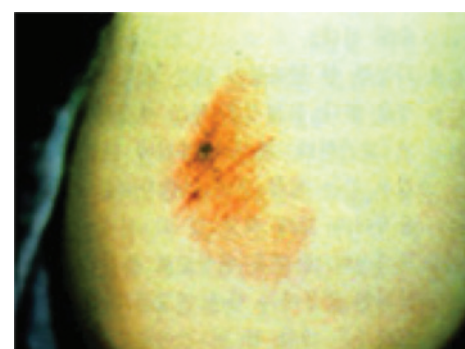


止血姿势



皮肤擦伤的治疗

- 擦伤是皮肤表面被粗糙物擦破的损伤
- 如果是过分广泛部位的擦伤或者扎进了异物的擦伤的话，要去医院进行治疗
- 被擦伤的部位比较窄的话，可以在家里进行治疗



擦伤的治疗

- 首先，用流下水来洗一洗受伤的部位。需要的话，可以用肥皂
- 如果可以使用已消毒的食盐水的话，更有效。
- 尽量避免消毒药或酒精
- 抗生素软膏或者已经软膏渗透的纱布来定下来
- 若纱布被弄湿的话，要换别的。



Chinese

婴儿的发热管理

Lee, Yong Ju

翰林大學校 江南圣心医院

小兒青少年科

发烧的定义

- 说明于比正常体温高的状态
- 正常体温按照测量的位置不同
- 腋下体温计测量的话，37.4度以上
- 耳朵体温计测量的话，37.6度以上才可以说发热



泰诺林与布洛芬都是安全的药？

- 两种药比起来的话，泰诺林更安全，而是布洛芬更有效
- 可是两种药的副作用和效果各个都不一样，因此在特殊情况下，两种药物中使用特定的药物。

只考虑退烧效果的话，布洛芬比泰诺林更有效？

- 只考虑退烧作用的话，布洛芬比泰诺林更有效
- 初期退烧作用：单独服用布洛芬或者布洛芬和泰诺林同时服用，没有很大的区别
- 为了长时间维持退烧效果，布洛芬和泰诺林交代服用最有效

每隔多少时间服用一次？

- 按照服用泰诺林还是服用布洛芬不一样
- 先服用的用量不一样
- 因此为了知道每隔多少时间服用解永利，要了解好布洛芬和泰诺林准确的使用方法

达到到少度时要服药呢？

- 没有像达到几度就要服药一样，明确的标准
- 吃解热剂的原因是为了解决因为发烧而发生的不适感觉
- 因此，如果有一天您发烧了，但不感到不舒服时，不用吃解热剂
- 没有几度以上要服用解热剂，这样的标准。所以发烧的时候感到不舒服的话，吃解热剂，如果不感到不舒服的话，不需要服用解热剂。
- 但有的时候，一定要服用解热剂的情况

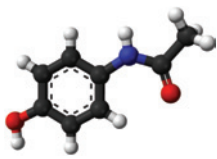
一定要服用解热剂的标准

- 休克
- 患为慢性精神性的或心血管疾病的人
- 烧伤或
- 脱水或不均衡的状态
- 高烧
- 患者感到不舒服的时候

El-Radhi AS. Arch Dis Child 2008;93(11):918-20

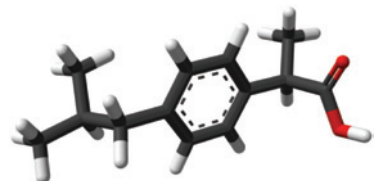
泰诺林的使用方法

- 通常用量
- 1) 新生儿
 - 10-15 mg/kg/1次 (0.3-0.5cc/kg/次) 每隔6-8个小时
- 2) 婴儿及小孩儿
 - 10-15 mg/kg/次 (0.3-0.5cc/kg/次) 每隔4-6个小时
 - 24小时内不要超过5次
 - 最大用量：90 mg/kg/day (2.8cc/kg/day)
- 3) 12岁以上及成人
 - 325-650 mg 每隔4-6小时服用
 - 1000 mg 3-4 次/day
 - 24小时以内不要超过服用4 g以上



布洛芬的使用方法

- 通常用量
- 1) 婴儿及小孩儿(6个月以上)
 - 体温($\leq 39^{\circ}\text{C}$)：5mg/kg/次 (0.25cc/kg/次)
 - 体温($\geq 39^{\circ}\text{C}$)：10mg/kg/次 (0.5cc/kg/次)
 - 每隔6-8个小时
 - 一天最大用量：40mg/kg/day (2cc/kg/dose)
- 2) 青少年及大人
 - 200-400mg/dose 每隔4-6个小时
 - 一天最大用量：1.2g



对于泰诺林和布洛芬的注意事项



- 泰诺林只要3个月以上年龄的人可以服用
- 布洛芬6个月以上的人才可以服用
- 泰诺林过度服用的话，导致肝损伤。因此患为肝炎、肝功能损伤的患者最好不要服用
- 布洛芬导致过敏反应、肾功能损伤、肚子痛、出血时间增加等的副作用
- 泰诺林的服药时间为每隔4-6个小时，而布洛芬的服药时间为每隔6-8个小时。因此考虑好各个服药的时间后服用泰诺林和布洛芬，这样才可以有效地调整发烧

需要以温水来按摩吗？

- 温水按摩的效果与泰诺林服用一次相似。
- 服用泰诺林或者布洛芬的同时温水按摩的话，更有效地降低发烧
- 如果不能服用解热剂的话，只要进行温水按摩。



Chinese

产褥期的身体恢复 及妇产科疾病

Park, Sung Ho

翰林大學校 江南圣心医院

妇产科

什么叫产褥期

怀孕和分娩后则通过一系列变化, 使生殖器官及全身(除乳房外)又恢复到非孕状态, 需6周

- 怀孕中所发生过的身体各个系统要逐渐恢复正常
- 乳房要泌乳
- 确立产妇和婴儿之间的关系
- 来自怀孕及分娩中时受到的压力

子宫的变化

- 1) 重量
- 分娩之后 : 1000mg
 - 一周之后 : 500mg
 - 退出终结 : 约60mg
- 2) 大小
- 分娩后第二天 : 大小没有多大的变化
 - 以后大小开始减少



3) 恶露

模样	红色恶露	褐色恶露	白色恶露
颜色	明亮的红色, 血液性, 血栓	粉红色或者褐色, 浆液, 结块	黄色
气味	肉类气味	没有气味	没有
时期	分娩后 1-3天	3-4天	1-3周
量	从大量到中	量减少	非常少量

4) 子宫底部的高度

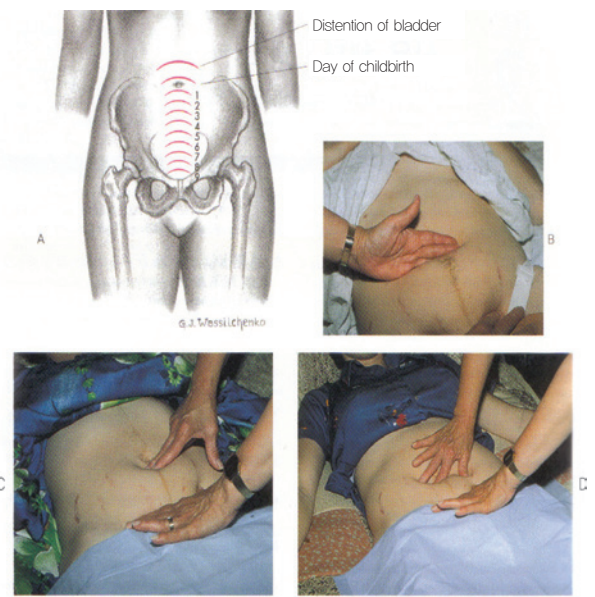


FIG 12-1 : Corrective inspection for restoration of uterus after childbirth
A. Changes in the position of uterus during 1~9 days after childbirth
B. Size and location of uterus 2 hours after childbirth
C. On the 2nd day after childbirth D. On the 4th day after childbirth

5) 子宫底部的高度

分娩后12个小时之后	分娩后12个小时之后
10-12天以后	在腹部不能触进

2. 子宫颈

- 过6-12周之后可以完全治愈
- 子宫颈入口, 分娩后2-3天以内减少2-3厘米, 一周之内到1厘米来减少。
- 子宫颈不是完全恢复到怀孕之前的原来样子, 因此还没分娩过的人和已经分娩过的人可以区别。

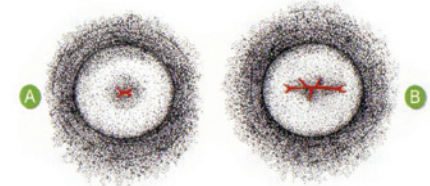


Fig. 5-2 Uterine cervix of women who have not given birth and women who have

乳房的变化

1. 乳汁分泌的起源

- 乳腺的发达-乳汁的形成-乳汁分泌-喷出反射

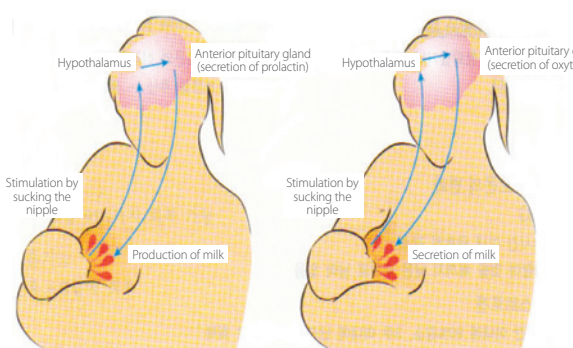


FIG 5-3. Physiological process and neurohormone involved in production and secretion of milk

3. 阴道

- 阴道的皱襞-分娩后4周期间为恢复时期

4. 卵管和韧带

- 卵管 : 没有很大的变化
- 分娩后骨盆结构的弛缓, 引发直肠, 子宫脱水, 膀胱
- 仲裁 : Kegel's exercise

2. 喷出反射

- 是被情绪上的刺激而所喷出乳汁的过程, 所以在没有任何外部刺激的情况下, 孕妇只想到婴儿的话, 乳汁会自然开始分泌的

3. 初乳

- 产后2-4天开始分泌 (72小时)
- 成分
 - 黄色液体
 - 高蛋白质物质, 新生儿感染, 特别是与胃肠道有关抗体的IgA

排尿问题

- 1. 膀胱
 - 排尿问题
 - 膀胱的强度减少与脊椎麻醉而所导致的感觉迟钝-膀胱内牙感知能力减少-膀胱量增多-膀胱膨胀-尿失禁
 - 分娩后8个小时以内一定确认好排尿
 - 恢复：需要5-7天

- 2. 肾脏
 - 多尿症：过滤增加、怀孕中组体内积累的水分以尿来排除
 - 恢复：3-6周之内会正常恢复

肠胃及营养

- 1. 严重的口渴
 - 分娩后可以吃饭，可以摄取水分
 - 原因：消失水分以及过多的利尿
- 2. 便秘
 - 由于怀孕而所导致的肠的弛缓、腹部膨胀、禁食和分娩之前灌肠、分娩时用药
- 3. 体重减少
 - 因为分娩体重减少：4.5-5kg
 - 严重的利尿作用和发汗体液消失：2-2.5Kg

产后痛

- 由于产后气血亏虚，经脉失养或素体肾亏，胞脉失养，以及产后营卫失调，腠理不密，感受风寒湿邪，使气血运行受阻所致。
- 羊水过多症和怀双胞胎等的原因而子宫和腹壁过分弛缓的时候，也非常严重
 - 哺乳的时候oxytocin刺激子宫的收缩，服药子宫收缩时的疼痛也很严重

预防感染

- 1) 个人卫生（会阴部管理）
 - 从前面转到后面穿着
 - 臀部保持干燥
 - 会阴部管理前后把手洗彻底地干净
 - 恶露观察：闻到臭味时要怀疑感染

精神肌肉, 皮肤科

- 1. 精神科
 - 分娩后活跃的利尿作用-浮肿减少-中枢神经压抑减少-腿痉挛减少
- 2. 骨骼：恢复时间最慢
- 3. 皮肤科
 - 色素沉着的好转：黑色素激素分泌的减少

腹壁

- 腹壁的弹性可以恢复到原来，但因为弹性的破裂而产生的怀孕线会永远流下来的
- 过一段时间后，白色的怀孕线不会容易被发现



溫坐浴

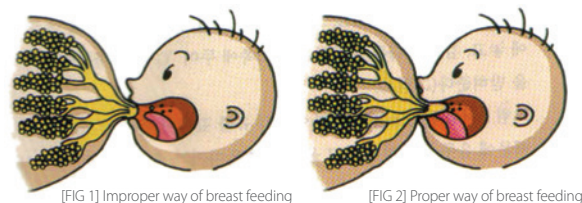
- 准备：白铜盆里放1/2水
- 方法
 - 1) 水烧开到100度，再烧开10分钟
 - 2) 把水清火（温度：38~41度）
 - 3) 在脚板上放着盆子，使受伤的部位充分
 - 4) 约进行15分到20分钟，然后好好干好
 - 5) 若需要的话进行Sunbath or Lamp (约15分钟)
- 次数：一天1~2次



乳房管理

- 1. 乳房
 - 1) 一次性的哺乳
 - 产后3~4天：淋巴液和静脉的膨胀
 - 疼痛：乳房按摩
 - 黄色的初乳分泌
 - 哺乳时疼痛感减少
 - 2) 二次性的哺乳
 - 被乳房所装得满满而产生的现象
 - 3) Milk fever
 - 体温上升0.5度左右

2. 乳房紫苏



3. 乳头管理

1) 一般性的保护

- 把乳头暴露在空气之后干燥
- 感到疼痛时，一方面哺乳5分钟，把剩下的母乳榨取

2) 乳头皲裂，裂痕保护

- 在乳头不要用肥皂或者奶油
- 不给孩子吃乳房时尽量把乳头暴露在太阳

4. 遏制乳液分泌

1) 方法

- Palrodel使用
- 使用弹力绷带
- 只要榨取50%(热敷以后)

性生活

1. 性生活时期

- 恶露减少之后适合进行性交（分娩后4周）
- 性交时为了不感到疼痛，会阴部要愈合好
- 不要出现像血肿或感染一样的副作用
- 性交时不要感到不舒服

2. 避孕

1) 月经

- 不做母乳时：分娩后9周
- 母乳喂养孕妇：按照喂养时期不一样

2) 避孕

- 很难预测怀孕的时期，因此不愿意怀孕的话不管喂养与否建议避孕

产后营养

- 要摄取适当的产后保养食物
- 母乳喂养的时候，一天要摄取2600kcal
- 要摄取含有大量蛋白质的食物（比非怀孕增加20~30gm）
- 要摄取含有大量纤维质的蔬菜
- 要摄取含有大量铁粉的南瓜、菠菜
- 水分摄取一天要达2000cc

沐浴

- 淋浴：产后24时以后随时都可以
- 洗澡：两周以后可以，但产后4周以后开始最好
- 利用大众浴池：产后，六周开始

产后診察

- 若孕妇和婴儿的状态好的话
 1. 第一次门诊：出院后1-2周
 2. 之后门诊：产后6周

Normal menses (正常 生理)

- 初经后最初两年，大部分的是从无排卵转变为排卵
- 平均期间：4.7天
- 89%，7天内就结束
- 平均失血量：35ml
- 月经分泌物的主成分：子宫内膜
- 超过80ml以上的话，导致贫血
- 正常周期：大部分的周期为21-42天

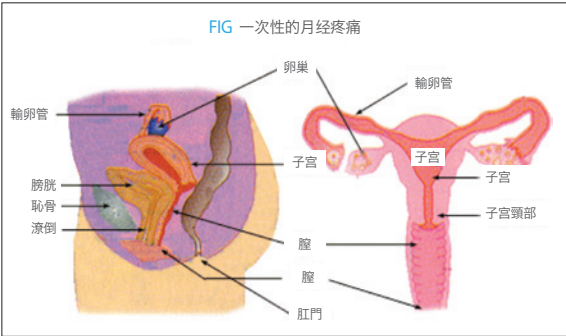
经痛

- 经痛
- 复合症状
 - 恶心、呕吐、头疼、疲倦
 - 神经敏锐、腹泻、眩晕
 - 下腹痛、肚子不舒服
 - 乳房压痛、心情的转变
 - 腰痛、头晕
 - 来月经的50%的女性过的经验
 - 按照人，症状的程度都不一样

種類

- 一次性的月经疼痛
 - 骨盆内没有任何病变
 - 因子宫生理学而导致
 - 一般初经后1-2年之间排卵周期已经形成后才发生
 - 月经之前或之后开始，一般维持2-3天
- 因骨盆内的病变而发生
 - 经过初经之后过几十年发生的话，有可能会带来无排卵性周期
 - 一般月经开始之后1-2周之前开始，而月经结束之后坚持到几天第二次性的月经疼痛

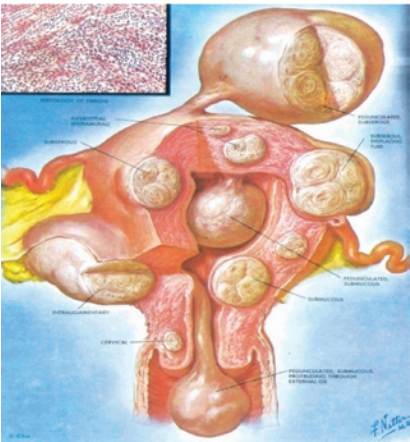
一次性的月经疼痛



- 因为在体内形成的prostaglandin激素而发生子宫壁过度的收缩或者长时间收缩
- 因月经疼痛而受苦的大部分的女性，一般来说prostaglandin更多

第二次性月经疼痛

- 种类
 - 子宫内膜症
 - 子宫선종
 - 子宫内IUD
 - 子宫肌瘤
 - 盆腔炎



阴道炎的原因和症状

阴道内霉菌感染3种症状	增加霉菌感染危险的因素
<ul style="list-style-type: none">• 既痒又略感刺痛• 性交痛• 突然形成分泌物	<ul style="list-style-type: none">• 性交之后• 太紧的裤子• 坐在高温度的地面上• 使阴道壁的细胞发展迟钝的时候• 阴道部位有异物的时候• 阴道部位沾大便的时候• 抗生素的过多服药

阴道炎的预防法



月经疼痛的治疗法

- 一般性疗法
 - 月经中不要过劳
 - 该摄取对消化没有负担的食物
 - 为了改善痛症，下腹部和腰周围做温敷
 - 避免冷食物或者冷淋浴
 - 减轻紧张，保持安定



月经疼痛的疗法

- 药物法
 - 感到轻微的疼痛时，请服用镇痛药
 - 服用像消炎药，或者遏制排卵的避孕药
 - 第二次性月经疼痛的话，要治疗其疾病的原因



泌尿器感染 (UTI)

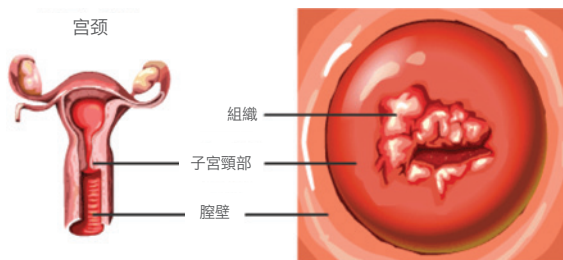
- 全人口当中10-20%以上的人患有这种病
- 女人一生当中最常见的细菌感染
- 临床模样
 - 无症状的细菌尿
 - 下腹尿结石感染
 - 急性肾盂炎

药物治疗以及生活习惯的变化

- 尿路炎和膀胱炎的治疗
 - 药物疗法
 - : 单日疗法或者短期疗法
 - : 症状好转以后继续服用处方药减少复发
 - 生活习惯变化
 - : 一想排尿的时候就排尿
 - : 故意不忍小便是最重要的
 - 使用与平时不一样的洗手间的时候
 - 性交之后等

宫颈癌是什么？

- 从阴道到子宫链接的子宫入口发生的癌症
- 一般被称之为“子宫癌”就是宫颈癌
(比子宫内膜炎的发病率高5倍)



宫颈癌的症状

- 阴道出血
- 阴道分泌物增加
- 骨盆痛
- 尿痛
- 体重减少

宫颈癌的症状？

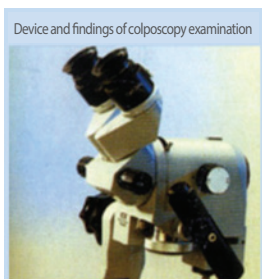
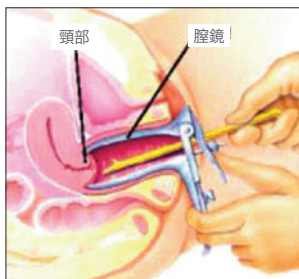


**没有明显的症状，所以因出血而到医院的话，癌症已经恶化到相当程度

宫颈癌的诊断方法 -子宫细胞诊断(PAP TEST)

子宫细胞诊断(PAP TEST) 前的注意事项

- 进行检查1-2日之前不许做性交、坐浴
- 不许使用阴道奶油、插入阴道内部的避孕方法
- 月经期间最好不许做，从月经开始的10-20天之间做最好



5大 癌檢診 勸告案

	검진대상	검진주기	검진방법
胃癌	40岁以上的男女	2年	胃肠造影或者为内窥镜检查
肝癌	30岁以上的男女, 40岁以上的女性。被诊断出肝硬化或C型肝炎抗体良性	6个月	肝超声波检查+血清检查
大肠癌	50岁以上的男女	5-10年	大肠内窥镜检查或者造影检查+结肠检查
乳房癌	30岁以上的女性	每个月	乳房自检
	35岁以上的女性	2年	乳房診察
	40岁以上的女性	2年	乳房撮影 + 乳房診察
宫颈癌	20岁以上的女性或者有过性交经验的20岁女性	1年	(PAP TEST) 宫颈癌细胞检查

※ 국립암센터, 대한위암학회, 대한간학회, 대한대장항문학회, 한국유방암학회

Vietnamese

Để chăm sóc trẻ tốt hơn

Lee, Jee Hyun

Khoa Thanh Thiếu niên và Nhi đồng Bệnh viện
Gang Nam Sheong Shim Đại học Han Lim



Mặt nhợt nhạt và mệt mỏi. Thiếu máu do thiếu sắt

- **Thức ăn cho trẻ nhỏ phải đúng**
 - Phải ăn các loại thịt, các loại rau có chứa nhiều thành phần sắt một cách phù hợp.

Bệnh thiếu máu do thiếu sắt

- **Sữa tươi và thiếu sắt**
 - Trong sữa tươi thiếu thành phần sắt dẫn đến thiếu máu và xảy ra xuất huyết nhẹ trong ruột làm mất thành phần sắt.
 - Và do trong bụng chứa đầy sữa, ăn ít các thức ăn khác có chứa nhiều thành phần sắt dẫn đến thiếu sắt nhiều hơn.
 - Sau 2 tuổi, ăn bữa phụ bằng một cốc sữa tươi khoảng 4000cc là phù hợp.
- **Hiện tượng thiếu máu**
 - Trông thấy mặt nhợt nhạt, biếng ăn và không thích chơi đùa, hay quấy khóc và làm nũng.

Thiếu máu do thiếu sắt

- **Trị liệu**
 - Nếu kiểm tra thấy trẻ thiếu máu do thiếu sắt, cần phải trẻ uống thuốc chữa bệnh thiếu sắt theo đơn thuốc bác sỹ kê. Triệu chứng thiếu sắt sẽ đỡ hơn sau 1~2 tuần điều trị và sẽ dần tốt hơn nhưng cho dù đã thấy tốt hơn vẫn cần phải điều trị trong vòng 2~3 tháng.

Đi đại tiện vô cùng vất vả Bệnh táo bón ở trẻ nhỏ

Triệu chứng bị bệnh táo bón là hiện tượng đi đại tiện dưới 2 lần trong một tuần hoặc số lần đi bình thường nhưng việc đi đại tiện rất khó khăn kèm theo chứng bị đau, hoặc xảy ra triệu chứng nhịn đi đại tiện và đầy bụng.

- Bụng đau khác với ngày thường và kêu đau rên rĩ.
- Biếng ăn, dù ăn một ít cũng thấy no.
- Dễ bộc lộ tính cách, hay phấp phồng, bất an.
- Xung quanh hậu môn bị rách và ra máu.
- Phân đi cục to và rất vất vả để phân có thể ra ngoài.
- Đi ra phân lỏng từng giọt và bị dính vào quần nhỏ.

- **Chuẩn đoán thiếu máu**
 - Kiểm tra máu (9, 18 tháng tuổi, 3 tuổi, 6 tuổi)
- **Phòng ngừa thiếu máu**
 - Trẻ nhỏ từ khi sinh ra đến 2 tuổi uống sữa mẹ và sữa bột nếu đúng quy cách thì sẽ không xảy ra tình trạng thiếu máu.
 - Khi bé ăn phải ăn các loại thức ăn chứa thành phần sắt.

Các thực phẩm có chứa nhiều sắt

- **Các loại thịt như thịt bò, lòng đỏ trứng và các loại rau xanh, rau màu vàng như rau bina (rau chân vịt), rau bó xôi)**



Bệnh táo bón ở trẻ nhỏ

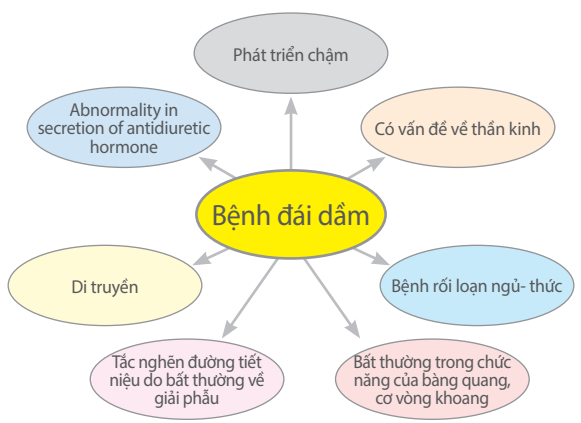
- Khoảng 95% bệnh táo bón là vì thể chất bất thường do giải phẫu, còn 5% bệnh táo bón sinh ra do kết tràng lớn mang tính bẩm sinh, triệu chứng giảm chức năng tuyến giáp, bệnh thần kinh, cơ bắp và hậu môn bị dị hình...
- Bệnh xuất hiện trong trường hợp ăn ít hoặc uống nhiều sữa tươi, trường hợp khó khăn khi đi đại tiện, trường hợp có hiện tượng đau, trường hợp sinh em bé và cũng dễ xảy ra trong trường hợp gây căng thẳng do dạy trẻ nhỏ đi đại tiện một cách cưỡng chế.
- Để tránh việc dạy trẻ nhỏ đi đại tiện một cách cưỡng chế nên cho trẻ ăn các loại thức ăn chứa nhiều chất xơ và cho uống đủ nước.
- Chữa trị trước tiên làm thông ruột đã bị tắc lâu ngày, làm vậy sẽ thấy việc đi đại tiện dễ dàng hơn. Tuy nhiên, nếu thấy đi đại tiện vẫn khó khăn cần cho trẻ sử dụng thuốc chữa bệnh táo bón làm cho phân loãng ra. Thuốc táo bón sẽ làm cho việc đi đại tiện sẽ dễ dàng hơn do trong ruột chứa nhiều nước và phân được làm cho mềm hơn. Cần tiến hành điều trị với thời gian phù hợp từ 3 tháng~ 1 năm.

Vẫn không thể đi tiểu tiện Triệu trứng đái dầm ở trẻ nhỏ

- **Đái dầm ở trẻ nhỏ là gì?**
 - Là việc đi tiểu một cách vô thức trong lúc ngủ vào ban đêm. Cách chuẩn đoán triệu chứng đái dầm là triệu chứng trẻ ở độ tuổi trên 5 tuổi đi tiểu khi đang ngủ vào ban đêm 2 lần trở lên trong 1 tháng.



Bệnh đái dầm ở trẻ nhỏ



- **Dạy cho trẻ cách sinh hoạt :** Không được la mắng bé, sau bữa tối cần hạn chế cho bé uống nước hoặc thưởng hay tặng bé sticker để bé đi tiểu trước khi lên giường đi ngủ .
- **Điều trị bằng hành động :** Cảnh báo đái dầm
- **Điều trị bằng thuốc :** hơn 6 tháng.

Bị tiêu chảy và bị nôn- Viêm ruột cấp tính.

Khi bị tiêu chảy lượng nước trong khi đi ngoài nhiều, phân loãng, số lần đi ngoài nhiều hơn bình thường, khác với người lớn khi trẻ nhỏ dù bị tiêu chảy ít nhưng rất nặng, và ngay lập tức bị đi ra nước. Viêm đường ruột bị liên tục trong thời gian dài có thể gây ra khó khăn trong không hấp thụ được chất dinh dưỡng .

Viêm ruột cấp tính

- Nguyên nhân gây ra bệnh tiêu chảy được chia làm 2 vấn đề đó là : truyền nhiễm hay không truyền nhiễm. Bệnh tiêu chảy cấp tính ở trẻ nhỏ thường chủ yếu là do truyền nhiễm, đặc biệt nhiều trường hợp là do vi rút viêm ruột.
- Khi quá mẫn cảm với các thuốc kháng sinh, hay khi bị viêm đường niệu, viêm tai giữa cũng có thể dẫn đến bị tiêu chảy. Trong trường hợp ăn quá nhiều, không ăn được các thức ăn dành cho trẻ nhỏ, bị rối loạn dinh dưỡng, dị ứng với đậu và sữa.
- **Bị tiêu chảy có phải cho nhịn đói không?**
 - Nếu để đói, hiện tượng tiêu chảy sẽ giảm đi nhưng hiện tượng không hấp thụ được chất dinh dưỡng và tình trạng mất nước sẽ tăng thêm.
 - Cần điều chỉnh lượng nước thải cấp tính rồi cho ăn các loại thức ăn dinh dưỡng thông thường và tiến hành điều trị.

- Các em bé ở độ dưới 6 tháng tuổi.
- Ở bé đẻ thiếu tháng, và những đứa trẻ bị mắc bệnh mãn tính
- Trong trường hợp bị sốt nặng.
- Khi thấy máu ở trong phân tiêu chảy.
- Bị tiêu chảy nhiều, nôn liên tục.
- Bị đi ra nước nhiều.
- Quấy khóc, không phản ứng, ý thức giảm

Hướng dẫn y tế cho các gia đình đa văn hóa đa ngôn ngữ

Vietnamese

Chăm sóc con cái của chúng ta

Lee, Jee Hyun

Khoa Thanh Thiếu niên và Nhi đồng Bệnh viện
Gang Nam Sheong Shim Đại học Han Lim



Nguyên nhân gây sốt

- Sốt là hiện tượng xuất hiện trong quá trình chống lại vi khuẩn khi cơ thể chúng ta bị nhiễm các vi khuẩn có hại nào đó.
- Nếu trẻ bị sốt, chúng ta phải bình tĩnh xem xét toàn bộ tình trạng của trẻ.

Cách giảm sốt

- Nếu bị sốt cao liên tục, việc làm tốt nhất đó là ăn thức ăn giải nhiệt hoặc uống thuốc hạ sốt.
- Nếu không thể uống thuốc hạ sốt hoặc vẫn tiếp tục sốt sau khi uống thuốc, hãy dùng khăn tay ẩm để chườm.
- Khi cảm thấy ớn lạnh, hãy chườm khăn ẩm sau khi uống thuốc hạ sốt và cơ thể dần ổn định.
- Chườm theo thứ tự đầu tiên là phần sau cổ và lưng, sau đó đến phần nách và háng.
- Việc cung cấp đầy đủ nước cho trẻ bị sốt là rất cần thiết.
- Thuốc hạ sốt: Acetaminophen (Tylenol), ibuprofen (Advil)

Xử lý khi bị co giật

- Để nằm thật thoải mái và nới rộng quần áo
- Quay đầu sang một bên để thức ăn hay nước bọt không bị tràn vào đường hô hấp
- Không được giữ chân tay đang bị run
- Tuyệt đối không cho uống nước hoặc dung dịch loãng.
- Nếu chứng co giật vẫn tiếp diễn trên 15 phút, phải đưa đến phòng cấp cứu.

Nôn trớ và trào ngược thức ăn

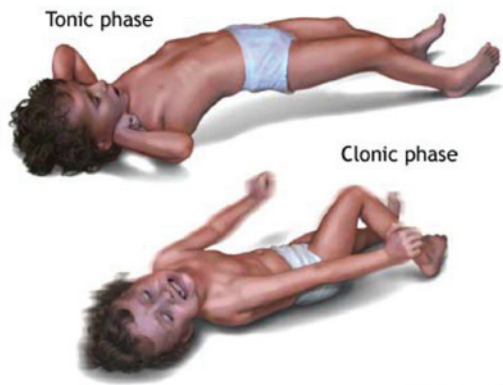


Trường hợp phải nhanh chóng đưa đến bệnh viện

- Khi trẻ em dưới 3 tháng bị sốt
- Khi thấy trẻ rất đau
- Khi trẻ bất tỉnh hoặc lơ mơ
- Khi trẻ rất đau đầu hay cổ họng đau rát, bị co giật.
- Khi bị ho kèm với khó thở
- Khi chân bị khép khiêng hoặc không thể di chuyển được.

Sốt cao co giật

- Là hiện tượng trẻ từ 6 tháng đến 5 tuổi bị sốt kèm với co giật mà nguyên nhân không phải do hệ thần kinh trung ương và trước đây cũng chưa từng bị chuột rút ở tình trạng không bị sốt.
- 3-4% trẻ



Nguyên nhân gây nôn.

- Cảm
- Rối loạn tiêu hóa hoặc ăn quá nhiều
- Virus viêm dạ dày ruột
- Chứng hẹp môn vị
- Nguyên nhân khác : nhiễm trùng tai, nhiễm trùng đường tiết niệu, viêm phổi, viêm màng não, vv

Trường hợp phải nhanh chóng đưa đến bệnh viện

- Trường hợp nôn ra máu hoặc nôn mửa mật
- Trường hợp nôn nhiều và liên tục
- Trường hợp nhìn thấy bụng có vẻ trương lên
- Trường hợp bị co giật
- Trường hợp nôn liên tục hơn 24 tiếng.
- Trường hợp nôn và đau bụng
- Trường hợp bị mất chứng buồn ngủ hoặc rất buồn bực cáu kỉnh
- Trường hợp bị đau đầu trong suốt 3 ngày liền
- Trường hợp xuất hiện hiện tượng mất nước.

Tiêu chảy

- Sử dụng Paregoric
- Uống sữa dành cho người bị tiêu chảy
- Mất nước
- Trẻ bị tiêu chảy có phải nhịn đói hay không?

Ngạt thở (hít vào)

- Trường hợp nuốt chất lỏng không đúng cách: Hầu hết chất lỏng sẽ bị đào thải ra ngoài trong vòng từ 10~30 giây thông qua phản xạ ho nên không nguy hiểm, không gây ra vấn đề quá trầm trọng.
- Trường hợp nuốt phải dị vật: Nếu đồ ăn hoặc dị vật cứng chẹn vào đường thở mà không được đẩy ra trong vòng 1~2 phút thì sẽ gây ra mất ý thức, nguy hiểm đến tính mạng. Vì vậy, phải gọi ngay 119 và tìm cách xử lý.

Cảm

- Cảm là bệnh phổ biến nhất trong những bệnh mà trẻ mắc phải. Nó là nguồn gốc của các loại bệnh mãn tính gây ra những biến chứng như nhiễm trùng tai, viêm phổi và viêm xoang.
- Hầu hết 2 năm đầu sau khi sinh trẻ trung bình sẽ bị cảm 8~10 lần trong 1 năm, đặc biệt trẻ rất dễ bị cảm sau khi được 6 tháng tuổi. Bởi lẽ, giai đoạn này trẻ bắt đầu bị giảm bớt khả năng miễn dịch nhận được từ mẹ.

Cảm kéo dài trên một tuần

- Cảm là căn bệnh phổ biến thường gặp nhưng nó cũng dễ gây ra những biến chứng. Biến chứng thường gặp là viêm phế quản, viêm phổi, viêm xoang, viêm tai giữa, có ven hạch hạnh nhân. Khi có những triệu chứng ban đầu uống ngay thuốc cảm không phải là không gây ra những biến chứng nhưng nó có thể làm giảm tỷ lệ biến chứng hoặc có thể phát hiện sớm những biến chứng giúp cho trị liệu dễ dàng hơn.
- Thông thường nếu các triệu chứng như ho, chảy nước mũi, sốt kéo dài trên 1 tuần sẽ phải đến bác sĩ để kiểm tra

Phòng tránh ngạt thở

- Đối với trẻ em dưới 4 tuổi không cho trẻ ăn đồ ăn dạng khối (Đậu, lạc, nho khô, kẹo cao su, kẹo, caramel, bông ngô, cà rốt lát, hạt trái cây)
- Khi cho trẻ ăn đồ ăn mềm như xúc xích, lapse, thạch, caramel, nho v.v phải cắt nhỏ để trẻ có thể ăn vừa miếng.
- Khi cho trẻ ăn, chú ý để trẻ nhai kỹ sau đó mới được nuốt, không cho quá nhiều thức ăn trong một lần ăn.
- Không cho trẻ nhai, ngậm mảnh bóng cao su
- Không cho trẻ chơi đồ chơi dạng mảnh có thể tháo rời thành những phần nhỏ.
- Lưu ý không cho trẻ chơi pin, đồ vật có dạng nút.
- Không để trẻ cho kẹo cao su hoặc đồ vật vào miệng khi chạy nhảy.

Những việc phải làm ngay khi nghi ngờ trẻ bị nghẹt thở.

- Xem trẻ nuốt phải cái gì?
- Nếu nuốt phải vật rắn, cần phải biết nó lớn hay nhỏ?
- Triệu chứng bắt đầu từ khi nào?
- Trẻ thở thế nào?

Chế độ ăn uống khi bị cảm một tuần

- Bổ sung năng lượng đầy đủ bằng thức ăn dễ tiêu hóa và ngon miệng.
- Cung cấp đầy đủ nước
- Nếu khó ăn có thể thay đổi sang thức ăn dạng lỏng hoặc thay đổi công thức nấu để cung cấp đầy đủ thành phần dinh dưỡng.
- Uống nhiều nước ấm.
- Tránh thức ăn nhiều dầu mỡ.
- Nếu các triệu chứng bệnh giảm nên dần dần tăng lượng calo.

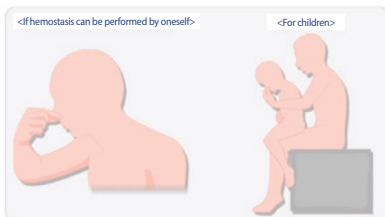
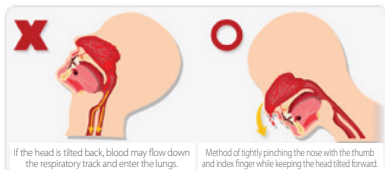
Nguyên nhân chảy máu cam

- Nguyên nhân thường gặp nhất là bị tổn thương niêm mạc do bị viêm mũi dị ứng hoặc do bị cảm hoặc tổn thương do bên ngoài tác động vào. Tình trạng chảy máu cam cũng dễ dàng xảy ra khi niêm mạc mũi bị khô do thời tiết lạnh và khô như mùa đông
- Phòng ngừa : tăng độ ẩm (50-60%), dùng nước muối sinh lý.

Xử lý khẩn cấp khi bị chảy máu cam.

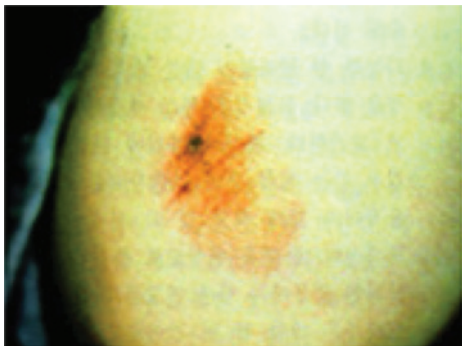


<FIG. Posture at the time of Hemostasis>



Xử lý chảy xức

- Vết chảy xức mỏng trên bề mặt da
- Tới bệnh viện kiểm tra và xử lý vết chảy xức rộng hoặc có dị vật ở vết chảy xức.
- Nếu chỉ chảy xức nhẹ và sạch sẽ không có dị vật có thể điều trị tại nhà.



Xử lý chảy xức

- Đầu tiên rửa sạch vết thương dưới vòi nước chảy. Có thể sử dụng xà phòng khi cần thiết.
- Tốt nhất sử dụng nước muối sinh lý đã được khử độc.
- Tránh rửa bằng chất khử trùng hoặc rượu, cồn
- Bôi thuốc mỡ kháng sinh sau đó cố định lại bằng gạc
- Thay gạc khi bị ướt.



Vietnamese

Chăm sóc khi trẻ nhỏ bị sốt

Lee, Yong Ju

Khoa thanh thiếu niên và nhi đồng bệnh viện
Gang Nam Sheong Shim Đại học Han Lim



Định nghĩa Sốt là gì?

- Là trạng thái nhiệt độ cơ thể cao hơn nhiệt độ cơ thể bình thường.
- Nhiệt độ bình thường của cơ thể thay đổi theo vị trí đo.
- Nhiệt độ cơ thể trên 37.4 độ trong trường hợp đo ở nách bằng nhiệt kế.
- Khi đo nhiệt độ cơ thể ở tai lên trên 37.6 oC được gọi là sốt.



Thuốc Tylenol tốt ? Hay thuốc Advil tốt?

- Tylenol và Advil là những thuốc tốt và an toàn
- Nếu so sánh cơ bản về 2 loại thuốc thì thuốc Tylenol an toàn hơn còn thuốc Advil thì hiệu quả hơn
- Tuy nhiên, do các loại thuốc trên có những tác dụng phụ khác nhau, và hiệu quả cũng hơi khác nhau cho nên trong trường hợp đặc biệt ưu tiên chọn một trong hai loại thuốc đặc trưng này.

Phương pháp nào tốt nhất trong các phương pháp như Uống riêng thuốc hạ sốt, Uống thuốc hạ sốt kết hợp với các thuốc khác hay Uống thay đổi các loại thuốc hạ sốt?

- Nếu chọn hiệu quả làm hạ sốt thì thuốc Advil có hiệu quả hơn thuốc tylenol.
- Hiệu quả hạ sốt ban đầu không cho thấy sự khác biệt trong phương pháp điều trị chỉ dùng một loại thuốc Advil, hay kết hợp dùng thuốc Tylenol cùng với thuốc Advil.
- Để hiệu quả hạ sốt được lâu dài và liên tục, việc dùng hoán đổi thuốc Tylenol với thuốc Advil có hiệu quả nhất.

Mấy tiếng thì phải uống thuốc?

- Có sự khác nhau theo cách uống thuốc Tylenol hay thuốc Advil.
- Trước tiên có sự khác nhau theo lượng thuốc uống.
- Theo đó, để biết được cứ mấy tiếng thì uống thuốc hạ sốt thì phải biết được phương pháp sử dụng chính xác loại thuốc Tylenol và thuốc Advil .

Khi nhiệt độ cơ thể bao nhiêu thì phải uống thuốc

- Không có tiêu chuẩn chính xác nào khi nhiệt độ cơ thể bao nhiêu thì phải uống thuốc.
- Lý do uống thuốc hạ sốt là để giải quyết sự khó chịu trong người do sốt.
- Theo đó, nếu cho rằng cơ thể không bị khó chịu do sốt thì không cần phải uống thuốc hạ sốt.
- Uống thuốc khi thấy bị sốt và khó chịu trong người, nếu không thấy khó chịu trong người thì không cần phải uống thuốc.
- Cũng có những tình huống nhất định phải uống thuốc hạ sốt.

Tiêu chuẩn cần phải uống thuốc hạ sốt.

- Shock
- Trường hợp mang bệnh liên quan về tim mạch và bệnh về thần kinh mãn tính.
- Trong trường hợp tăng lượng trao đổi chất cơ bản như bị bỏng và phẫu thuật lớn.
- Trường hợp mất nước và mất cân bằng chất điện phân.
- Sốt cao (ie, $\geq 40^{\circ}\text{C}$)
- Trường hợp bệnh nhân thấy cơ thể khó chịu.

El-Radhi AS, Arch Dis Child 2008;93(11):918–20

Phương pháp sử dụng thuốc Tylenol

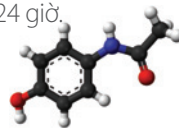
- Lượng hàng ngày.

1) Trẻ sơ sinh

- 10-15mg/kg/1lần (0.3-0.5 cc/kg/lần) : khoảng cách mỗi lần 6-8 tiếng
- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ
- 10-15mg/kg / lần (0.3-0.5 cc/kg/lần) khoảng cách mỗi lần 4-6 tiếng
- Không sử dụng quá 5 lần trong vòng 24 giờ.
- Lượng tối đa : 90mg/kg/day (2.8 cc/kg/day)

2) Trẻ trên 12 tuổi và người lớn

- 325-650 mg khoảng cách mỗi lần 4-6 tiếng
- 1000 mg 3-4 lần/day
- Không được uống quá 4g trong vòng 24 giờ.



Phương pháp sử dụng thuốc Advil

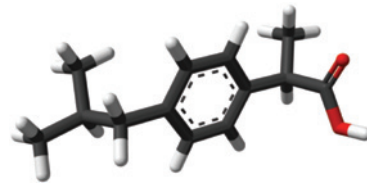
- Lượng uống hàng ngày.

1) Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ (≥ 6 tháng)

- Nhiệt độ cơ thể ($\leq 39^{\circ}\text{C}$) : 5 mg/kg/lần(0.25 cc/kg/lần)
- Nhiệt độ cơ thể ($\geq 39^{\circ}\text{C}$): 10 mg/kg/lần (0.5 cc/kg/lần)
- Khoảng cách từ 6-8 tiếng
- Lượng dùng tối đa trong ngày : 40 mg/kg/day (2cc/kg/dose)

2) Thanh thiếu niên và người lớn

- 200-400 mg/dose khoảng cách mỗi lần 4-6 tiếng
- Lượng tối đa trong ngày : 1.2g



Những điều cần lưu ý khi dùng thuốc Tylenol và Advil



- Thuốc Tylenol chỉ được dùng đối với độ tuổi trên 3 tháng tuổi trở lên.
- Advil chỉ được dùng đối với độ tuổi từ 6 tháng tuổi trở lên
- Khi uống quá liều lượng thuốc Advil có thể gây ra tổn thương ở gan, không nên dùng đối với bệnh nhân bị viêm gan, hay bị tổn thương chức năng gan.
- Advil có thể phát sinh tác dụng phụ như: bị dị ứng, hại thận, đau bụng, hay tăng thời gian xuất huyết.
- Chọn lựa các khoảng cách thời gian uống thuốc Tylenol :với khoảng cách thời gian uống thuốc Tylenol là 4-6 tiếng, hay khoảng cách thời gian uống thuốc Tylenol là 6-8 tiếng. Nếu hoán đổi thuốc uống giữa thuốc Tylenol và Advil thì có thể điều chỉnh sốt một cách hiệu quả nhất.

Có cần phải massage bằng nước ấm?

- Hiệu quả của việc massage bằng nước ấm cũng tương tự như việc uống 1 lần thuốc Tylenol.
- Nếu uống thuốc Tylenol và Advil và kèm cả massage bằng nước ấm thì có thể giảm sốt rất hiệu quả.
- Trong trường hợp không thể sử dụng thuốc hạ sốt thì việc massage bằng nước ấm rất cần thiết.



Vietnamese

Hồi phục sức khỏe sau khi sinh và các bệnh phụ nữ

Park, Sung Ho

Khoa thanh thiếu niên và nhi đồng bệnh viện
Gang Nam Sheong Shim Đại học Han Lim

Sau khi sinh đẻ (Hậu sản) là gì?

Kỳ sinh sản là khoảng thời gian mang thai và sinh đẻ. Kỳ sinh sản được tính khoảng 6 tuần kể từ sau khi sinh cho đến khi phục hồi lại trạng thái trước khi sinh.

- Hồi phục những thay đổi về mặt sinh lý phát sinh trong quá trình mang thai.
- Cho trẻ bú sữa mẹ
- Sữa mẹ hình thành
- Thiết lập mối quan hệ giữa mẹ và con
- Ổn định tinh thần đã bị stress trong quá trình mang thai, sinh sản và gắn liền với trách nhiệm về vai trò làm mẹ.

3) Dịch chảy ra âm đạo

Dấu hiệu	Dịch màu đỏ	Dịch màu nâu	Dịch màu trắng
Màu sắc	Màu đỏ tươi, cục máu đông	Màu hồng nhạt, hoặc màu nâu, huyết thanh, không có cục	Màu sữa, hoặc màu vàng
Mùi	Mùi thịt	Không có mùi	Không có
Thời gian	1-3 ngày sau sinh	3-4 ngày	1-3 tuần
Lượng	Từ mức nhiều, trung bình	Lượng giảm	Lượng rất nhỏ

Những thay đổi ở tử cung

1) Cân nặng

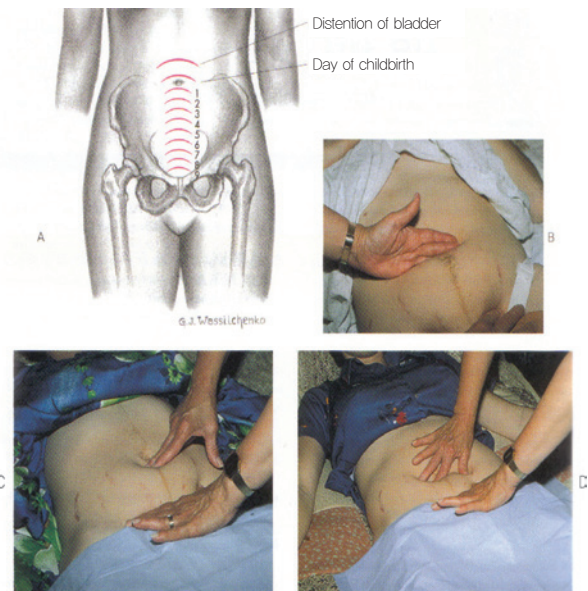
- Ngay sau khi sinh : 1000mg
- Sau 1 tuần : 500mg
- Sự co hồi cuối cùng của tử cung sau đẻ : khoảng 60mg

2) Độ lớn

- 2 ngày đầu sau khi sinh: không có sự thay đổi lớn---sau đó thì độ lớn của tử cung giảm nhiều.



4) Độ cao phần thấp nhất của tử cung



Hình ảnh 12-1 Tình trạng phục hồi tử cung sau khi sinh. Sự thay đổi vị trí tử cung từ 1~9 ngày sau sinh. B độ lớn và vị trí của tử cung sau 2 tiếng sau khi sinh. C. Ngày thứ 2 sau khi sinh. D Ngày thứ 4 sau khi sinh

5) Độ cao phần thấp nhất của tử cung

12 tiếng sau khi sinh	Tiêu chuẩn bộ phận tròn
Sau 10-12 ngày	Không thể cảm nhận tử vùng bụng

2. Tử cung

- Điều trị hoàn toàn trong vòng 6-12 tuần
- Cổ tử cung giảm còn 2-3 cm trong vòng 2-3 ngày sau khi sinh và giảm xuống còn 1cm trong vòng 1 tuần sau khi sinh.
- Tử cung không trở lại hoàn toàn được như trước khi mang thai. Cổ tử cung lúc chưa sinh khác với tử cung sau khi sinh

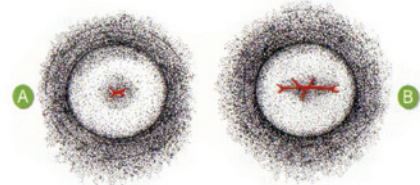


Fig 5-2 Tử cung lúc chưa sinh và tử cung lúc sau sinh.

Sự thay đổi vùng ngực

1. Cơ chế tiết sữa

Phát triển tuyến sữa – hình thành sữa – bài tiết sữa – tự tiết sữa ra ngoài

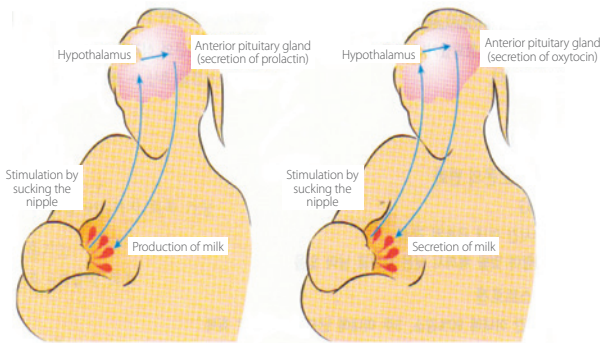


Fig5-3 Quá trình sinh lý của việc hình thành sữa, tiết sữa ra và hooc môn thần kinh

3. Âm đạo

- vùng niêm mạc âm đạo- hồi phục trong vòng 4 tuần sau khi sinh

4. Ống dẫn trứng và dây chằng

- Ống dẫn trứng; không có sự thay đổi lớn
- Sự lỏng lẻo của kết cấu xương chậu sau khi sinh – các bệnh trực tràng, ra nước ở tử cung, phát sinh bệnh ở bàng quang
- Điều chỉnh; Kegel's exercise

2. Phản xạ tiết ra sữa

- Với quá trình tiết ra sữa nhờ sự kích thích xúc cảm, hoàn toàn không có sự kích thích nào từ bên ngoài. Nếu người mẹ nghĩ đến con của mình thì sữa sẽ tự bài tiết.

3. Sữa non

- Bài tiết trong 2-4 ngày sau khi sinh (72 tiếng)
- Thành phần sữa
 - là dung dịch có màu vàng
 - Là chất giàu protein, và đặc biệt còn cung cấp IgA là kháng thể chống viêm dạ dày- ruột cho bé.

Sự thay đổi cơ quan tiết niệu

1. Bàng quang

- Vấn đề tiết niệu
- Xu hướng giảm cảm giác do bị tê vùng xương sống và suy yếu cường độ của bàng quang- Giảm khả năng cảm nhận áp lực bên trong bàng quang- Độ lớn của bàng quang to ra – Bàng quang phình to quá độ - đi tiểu không tự chủ- nước tiểu còn dư lại trong bàng quang.
- Trong vòng 8 tiếng sau khi sinh nhất định phải kiểm tra xem đi tiểu có tự nhiên hay không.
- Phục hồi ; phục hồi trong vòng 5-7 ngày.

2. Thận

- Niệu (3,000ml/ ngày); Tăng độ lọc cầu thận, Thành phần nước được tích trong cơ thể trong quá trình mang thai được bài tiết bằng cách đi tiểu.
- Hồi phục, hồi phục lại bình thường trong vòng 3-6 tuần.

Hệ thần kinh, cơ bắp và vùng da.

1. Hệ thần kinh

- Tác dụng của lợi tiểu nhanh sau khi sinh – làm giảm phù nề -Giảm áp lực lên thần kinh trung tâm – giảm co giật ở chân
 - Hệ xương cơ; hồi phục chậm nhất.
 - Hệ da.
- Cải thiện hình thành sắc tố da; Giảm bài tiết Hooc-mon melamin (hắc tố)

Cơ quan dạ dày- đường ruột và Dinh dưỡng

1. Khát nước nghiêm trọng.

- Sau khi sinh, cảm giác thèm ăn, có thể ăn các món ăn nhẹ và uống nước.
- Nguyên nhân; mất nước và lợi tiểu quá mức.

2. Táo bón

- Sự lỏng lẻo của dạ dày do mang thai, gân bụng giãn ra, cảm ăn và bị thụt ruột trước khi sinh đẻ, uống thuốc khi sinh đẻ.

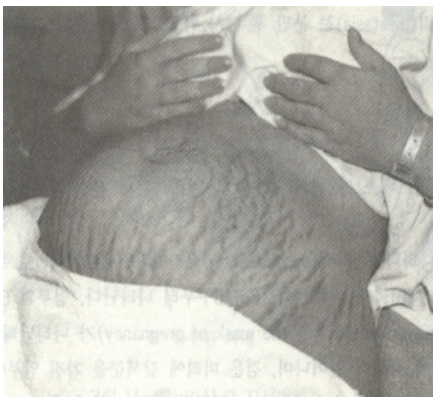
3. Giảm trọng lượng cơ thể

- Giảm trọng lượng cơ thể do sinh đẻ : 4.5-5kg
- Mất dịch lỏng của cơ thể như tác dụng của lợi tiểu và mồ hôi : 2-2.5kg

Thành bụng

1. Vết rạn ở bụng.

- Tính đàn hồi ở thành bụng được hồi phục, vết rạn bụng sinh ra do vết nứt sợi đàn hồi vẫn còn.
- Sau này, vết rạn ở bụng không còn nhìn thấy rõ mà chỉ để lại vết mờ màu trắng.



Bệnh đau sau khi sinh

Là chứng đau phát sinh bởi sự co rút dạ con của tử cung ở thời kỳ đầu ở cũ.

- Việc co dạ con đối với phụ nữ đẻ con so nhẹ hơn so với phụ nữ đẻ con dạ
- Tử cung và thành bụng càng giãn ra nhiều hơn do nhiều nước ối và mang thai đôi.
- Khi cho con bú, Oxytocin (hormone do tuyến yên tiết ra làm tăng co thắt tử cung trong khi sanh và kích thích tiết sữa từ tuyến sữa) kích thích làm co thắt tử cung. Sẽ rất nghiêm trọng nếu dùng thuốc co thắt tử cung.

Đề phòng truyền nhiễm

- 1) Vệ sinh cá nhân (chăm sóc vùng đáy chậu – tầng sinh môn)
 - Vệ sinh từ trước ra sau
 - Làm khô vùng mông
 - Dùng tay rửa đàng trước, đàng sau chăm sóc tầng sinh môn.
- 2) Quan sát dịch bài tiết từ âm đạo; Nghi ngờ bị viêm nhiễm khi có mùi hôi
- 3) Kể từ sau 24 giờ sau sinh có thể tắm bằng nước nóng.

Vấn đề liên quan đến việc rạch tầng sinh môn

- Viêm nhiễm, chảy máu nhiều, đau nhức khi đi đại tiện, chứng đau ở vùng tầng sinh môn (rạch tầng sinh môn bên cạnh, viêm nhiễm, vết rách trên da, càng nặng hơn khi bị trĩ)

Tắm ngồi bằng nước ấm

- Chuẩn bị nước : chuẩn bị khoảng ½ nước vào trong chậu đồng.
- Phương pháp:
 - 1) Đun nước thêm khoảng 10 phút nữa kể từ lúc nước đang nóng ở nhiệt độ 100°C
 - 2) Để cho nước nguội (nhiệt độ : 38~41 độ C)
 - 3) Đặt chậu nước ở phía trên chỗ để chân, ngồi ngâm toàn bộ vết thương vào trong chậu – cẩn thận bị bỏng.
 - 4) Sau khi làm được chừng 15-20 phút rồi làm khô chỗ vết thương.
 - 5) khi cần thiết có thể tắm nắng hoặc dùng đèn(chừng 15 phút)
- Số lần : 1 ngày – 2 lần.

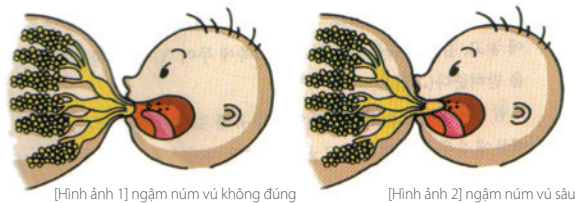


Chăm sóc vùng ngực.

1. Sốt sữa

- 1) Sốt sữa lần thứ 1.
 - 3-4 ngày sau khi sinh, sưng bạch huyết và tĩnh mạch.
 - Triệu chứng đau; massage vùng ngực.
 - Bài tiết sữa non có màu vàng.
 - Giảm đau khi cho con bú
 - Chườm đá lạnh (sau khi cho con bú) và chườm nóng (trước khi cho con bú)
- 2) Sốt sữa không quan trọng.
 - Là hiện tượng sinh ra đầy sữa ở vùng ngực.
- 3) Milk fever sốt sữa
 - Nhiệt độ cơ thể tăng lên khoảng 0.5 độ do sốt sữa.

2. Cho con bú



3. Chăm sóc núm vú

1) Chăm sóc cơ bản

- Để lộ và làm khô núm vú ngoài không khí
- Khi bị đau cho con bú sữa 1 bên khoảng 5 phút, vắt sữa mẹ còn lại.

2) Vết nứt ở núm vú, Chăm sóc vết nứt

- Không sử dụng xà bông hay kem để bôi lên núm vú.
- Khi không cho bú sữa, có thể cho đầu vú để lộ ra ngoài ánh nắng mặt trời.

4. Hạn chế bài tiết sữa

1) Phương pháp

- Thuốc hạn chế Palrodel ;sử dụng thuốc Palrodel.
- Sử dụng băng bông có tính đàn hồi
- Vắt khoảng độ 50% (sau khi chuồng nóng)

Sinh hoạt tình dục

1. Thời gian sinh hoạt tình dục

- Quan hệ tình dục phù hợp sau khi giảm dịch tiết ra ở âm đạo(4 tuần sau khi sinh)
- Quan hệ tình dục khi tầng sinh môn đã lành vết thương và không còn đau.
- Không để xảy ra tác dụng phụ như: tụ máu hay viêm nhiễm
- Khi cảm thấy không bất tiện khi quan hệ

2. Tránh thai

1) Kinh nguyệt

- Trong trường hợp không cho bú sữa mẹ; có kinh nguyệt sau khi sinh 9 tuần
- Sản phụ cho bú bằng sữa mẹ; khác theo thời kỳ cho bú

2) Tránh thai

- Trong trường hợp không mong muốn có thai, do khó có thể dự đoán thời gian có khả năng mang thai, cho nên khuyến cáo tránh thai. Và việc này không liên quan đến việc có cho hay không cho con bú.

Dinh dưỡng sau khi sinh

- Ăn một lượng phù hợp (đặc biệt là các chất bổ dưỡng sau khi sinh)
- Nạp khoảng 2600 kcal 1 ngày trong trường hợp cho con bú bằng sữa mẹ.
- Ăn các loại thức ăn có chứa nhiều Protein (Tăng hơn 20-30gm khi không mang thai)
- Ăn nhiều rau xanh có chất xơ
- Ăn nhiều các loại rau bina, bí đỏ giúp hấp thụ sắt.
- Uống nước 1 ngày 2000cc

Tắm

- Tắm : có thể tắm bất cứ lúc nào sau 24 giờ sinh.
- Tắm bể : nếu nhanh, có thể tắm bể sau khi sinh 2 tuần, bình thường có thể tắm sau khi sinh 4 tuần
- Sử dụng phòng tắm công cộng : từ sau 6 tuần sau khi sinh

Khám bệnh sau khi sinh

Nếu sức khỏe sản phụ và bé tốt

1. Khám bệnh lần đầu : trong vòng 1-2 tuần sau khi xuất viện
2. Khám bệnh lần sau : khoảng 6 tuần sau khi sinh.

Kinh nguyệt bình thường

- Trong vòng 2 năm đầu sau lần kinh nguyệt đầu tiên, thường sẽ được chuyển từ không rụng trứng thành rụng trứng.
- Thời gian bình quân : 4.7 ngày
- 89% kết thúc trong vòng 7 ngày
- Lượng mất máu ; 35ml
- Thành phần chính của nước bài tiết kinh nguyệt: nội mạc tử cung
- Khi ra máu hơn 80ml mỗi chu kỳ dẫn đến thiếu máu.
- Chu kỳ bình thường : thường là 21-42 ngày

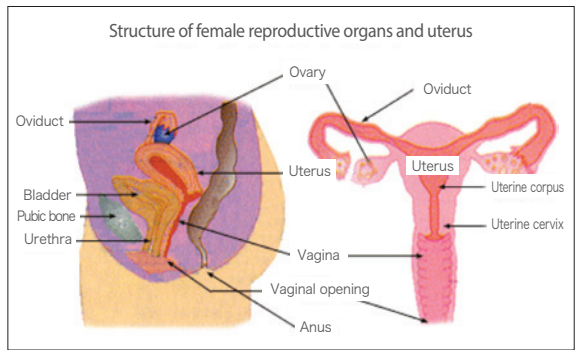
(Chứng thống kinh) Định nghĩa và triệu chứng

- Painful menstruation là triệu chứng đau trong thời kỳ kinh nguyệt
- Hiện tượng tổng hợp
 - Nôn khan, nôn mửa, đau đầu, mệt mỏi
 - Thần kinh nhạy cảm, bị tiêu chảy, chóng mặt
 - Đau bụng dưới, bụng kêu ọc ọc
 - Đau căng tức ngực, thay đổi tâm trạng.
 - Đau lưng, chóng mặt
 - Kinh nghiệm của hơn 50% phụ nữ trong thời kỳ kinh nguyệt
 - Mức độ triệu chứng ở mỗi người là khác nhau.

(Chứng thống kinh) Các loại

- Bệnh thống kinh nguyên phát
 - Bị đau không mang bệnh lý trong vùng xương chậu.
 - Gây ra do nội sinh bên trong về mặt sinh lý học của tử cung
 - Phát sinh bệnh thống kinh nguyên phát sau khi hình thành chu kỳ rụng trứng trong vòng 1-2 năm sau kỳ kinh nguyệt
 - Bắt đầu từ trước và ngay sau kỳ kinh nguyệt và kéo dài 2-3 ngày.
- Bệnh thống kinh thứ phát
 - Sinh ra do các bệnh lý trong vùng xương chậu
 - Sau kỳ kinh nguyệt đầu tiên, và nó sẽ bị vài năm sau và có thể kèm với chu kỳ không rụng trứng.
 - Bình thường là bắt đầu xảy ra từ trước 1-2 tuần chuẩn bị bắt đầu kỳ kinh nguyệt và kéo dài liên tục mấy ngày sau khi kết thúc kỳ kinh nguyệt.

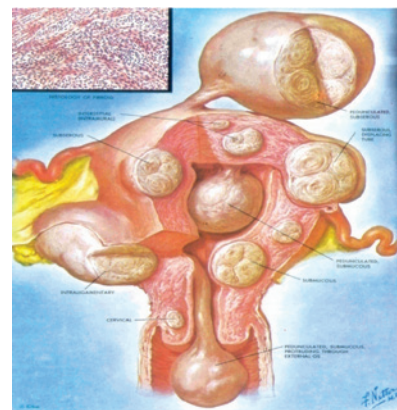
Nguyên nhân bệnh thống kinh nguyên phát



- Việc co thắt quá mức vùng tử cung và co thắt trong thời gian dài do Hócmon. Hócmon là prostaglandin được hình thành trong cơ thể.
- Thường thường, các chị em phụ nữ thấy mệt mỏi khổ sở bởi triệu chứng kỳ kinh nguyệt là do prostaglandin được bài tiết ra nhiều

Bệnh thống kinh thứ phát

- Các loại
 - (Endometriosis) Bệnh lạc nội mạc tử cung
 - (Adenomyosis) Bệnh lạc màng trong tử cung
 - Vòng tránh thai
 - (myoma)u xơ tử cung
 - Viêm xương chậu (PID)



Phương pháp điều trị bệnh thống kinh

- Phương pháp cơ bản chủ yếu
 - Cấm làm việc quá sức trong kỳ kinh nguyệt.
 - Cấm ăn các loại thức ăn không tiêu hóa được.
 - Chườm ấm vùng thắt lưng và vùng bụng dưới để làm giảm chứng đau.
 - Tránh ăn các loại thức ăn lạnh và tắm nước lạnh
 - Ổn định và làm giảm bớt sự căng thẳng.



Phương pháp điều trị chứng đau kỳ kinh nguyệt

- Phương pháp điều trị chủ yếu là thuốc.
 - Khi bị đau ít thì nên uống loại thuốc acetaminophen (thuốc giảm đau- Paracetamol (Panadol))
 - Có thể uống thuốc tránh thai để làm hạn chế rụng trứng hay sử dụng thuốc chống viêm Non-steroidal anti
 - Phải điều trị nguyên nhân bệnh trong trường hợp bị bệnh thống kinh thứ phát.



Nguyên nhân và triệu chứng viêm âm hộ

3 triệu chứng viêm nhiễm do nấm trong âm hộ	Những yếu tố gây thêm nguy hiểm viêm nhiễm nấm
<ul style="list-style-type: none">• Ngứa và rát• Rát, nóng trong người, có mùi• Đau khi quan hệ• Tạo thành nước tiết ra một cách đột nhiên.	<ul style="list-style-type: none">• Sau khi quan hệ.• Mặc quần bó.• Khi ngồi trên nền nhiệt độ cao.• Khi sự phát triển của tế bào vùng âm đạo có xu hướng giảm.• Khi các chất bẩn rơi vào âm đạo.• Khi dính phân vào âm đạo• Uống quá nhiều thuốc kháng sinh.

Phương pháp để phòng bệnh viêm âm hộ



Viêm cơ quan tiết niệu (UTI)

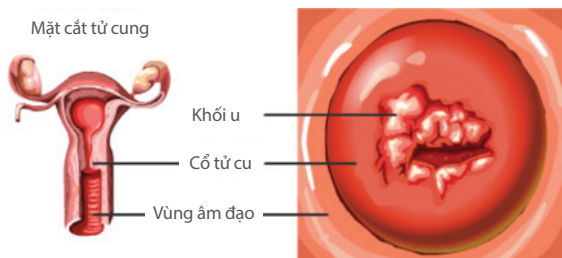
- Trên 10-20% dân số bị viêm đường tiết niệu.
- Nhiễm vi khuẩn thường xảy ra nhiều ở phụ nữ.
- Dấu hiệu lâm sàng
 - Vi khuẩn nước tiểu không có triệu chứng
 - Viêm đường tiết niệu phía dưới
 - Viêm bể thận cấp tính

Điều trị bằng thuốc và thay đổi thói quen sinh hoạt

- Điều trị viêm niệu đạo và viêm bàng quang.
 - Phương pháp điều trị bằng thuốc.
 - : Điều trị đơn lẻ hoặc điều trị trong một khoảng thời gian ngắn.
 - : Cho dù sau khi bệnh đã chuyển biến tốt vẫn cần phải uống tiếp tục đơn thuốc để tránh bệnh tái phát lại.
 - Thay đổi thói quen sinh hoạt.
 - : Khi cảm thấy buồn tiểu cần phải đi tiểu ngay.
 - : Quan trọng là không cố nhịn đi tiểu.
 - Khi sử dụng nhà vệ sinh khác với ngày thường.
 - Sau khi quan hệ.

Ung thư cổ tử cung là gì?

- Là khối u nằm ở bộ phận cổ tử cung nối liền từ âm đạo đến tử cung.
- Đa phần gọi ' ung thư tử cung' là ung thư cổ tử cung
(Tỷ lệ phát sinh cao gấp 5 lần so với ung thư nội mạc tử cung)



Triệu chứng ung thư cổ tử cung

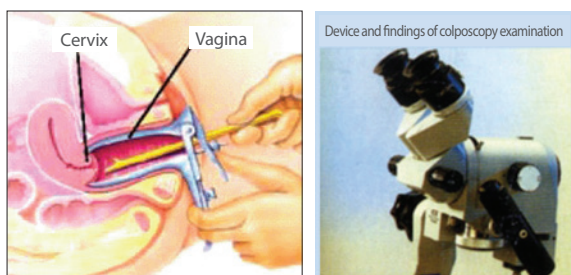
- Chảy máu âm đạo
- Tăng tiết dịch âm đạo
- Đau xương chậu.
- Đau lưng.
- Giảm trọng lượng cơ thể .



** Nhiều trường hợp bệnh nhân không có triệu chứng rõ ràng, chỉ bị chảy máu âm đạo nhưng khi tìm đến bệnh viện thì đã có u

Phương pháp chuẩn đoán ung thư cổ tử cung – xét nghiệm tế bào tử cung (PAP TEST)

- **Điểm cần chú ý trước khi xét nghiệm tế bào tử cung (PAP TEST)**
 - Quan hệ tình dục trước 1-2 ngày trước khi kiểm tra, không được rửa.
 - Không sử dụng tránh thai đưa vào trong âm đạo
 - Tốt nhất là nên tránh thời điểm đang trong kỳ kinh nguyệt và nếu có thể tốt nhất là làm xét nghiệm trong khoảng 10-20 kể từ ngày bắt đầu kỳ kinh nguyệt.



** Tỷ lệ âm tính giả cao (khoảng 20~50%) nên cần phải thăm khám ở những nơi có uy tín.

Bảng khuyến cáo kiểm tra u

	Đối tượng kiểm tra	Chu kỳ kiểm tra	Phương pháp kiểm tra
Ung thư dạ dày	Nam nữ trên 40 tuổi	2 năm	Chụp X-Quang dạ dày và soi dạ dày
Ung thư gan	Kiểm tra biến chứng thành xơ gan hoặc kháng thể virus viêm gan B, và dương tính kháng thể virus viêm gan C ở nam trên 30 tuổi, nữ trên 40 tuổi,	6 tháng	Siêu âm + Alpha-Feto-protein
Ung thư đại tràng	Nam nữ trên 50 tuổi	5-10 năm	Chụp X-Quang đại tràng và Double Contrast Barium Enema + Nội soi đại tràng Simga
Ung thư vú	Nữ trên 30 tuổi	Hàng tháng	Kiểm tra vú
	Nữ trên 35 tuổi	2 năm	Chuẩn đoán lâm sàng vú
	Nữ trên 40 tuổi	2 năm	Chụp vú + Chuẩn đoán lâm sàng
Ung thư cổ tử cung	Nữ trên 20 tuổi hoặc nữ đã quan hệ tình dục	1 năm	Xét nghiệm tế bào tử cung (PAP TEST)

** Trung tâm Ung thư quốc gia, Hội Ung thư Dạ dày Hàn quốc, Hội Dạ dày- Hậu môn Hàn quốc, Hội Ung thư vú Hàn quốc.

English

Bringing up Our Child Well

Lee, Jee Hyun

Hallym University Medical Center Kangnam Sacred Heart Hospital
Department of Pediatrics and Adolescents



I am pale and feel worn out

Iron-deficiency anemia

- Proper baby food
 - Prevention is possible if the child is fed with appropriate amount of meat with abundance of iron and vegetables.

Iron-deficiency anemia

- Fresh milk and anemia
 - Fresh milk can cause anemia since it has insufficient iron and wastes iron by inducing minute bleeding in the small intestine of human beings.
 - Moreover, the possibility of inducing iron-deficiency anemia is increased if hunger is quenched only with fresh milk as it will prevent the child from eating other food with abundance of iron
 - It is recommended that only about 400cc of fresh milk is consumed as a snack.
- Symptoms of anemia
 - Child will appear pale, does not eat well and does not play but whines and whimpers.

Iron-deficiency anemia

- Treatment
 - Once iron-deficiency anemia has been confirmed, drug to supplement iron through prescription must be administered. Although the symptoms of anemia will begin to improve in 1~2 weeks, treatment should normally continue for about 2~3 months even if symptoms improve.

Having great deal of difficulty with defecation

-constipation in children

- Child defecates less than 2 times a week or has difficulties in defecation even if the frequency is normal, and pain is accompanied and symptoms accumulated due to refraining from defecation is manifested.
- Child groans and moan as though suffering stomach ache unlike other times.
 - Child does not eat well and says he is full even if he ate only a little.
 - Child has tantrum frequently and frets.
 - Blood is seen due to tear in the area around anus.
 - Child experiences pain during defecation due to thickened stool.
 - Child defecates watery stool in dribbles and soils inside the underwear.

- Diagnosis of anemia
 - Blood test (at the ages of 9 & 18 months and 3 & 6 years)
- Prevention of anemia
 - Anemia can be prevented if baby food is fed properly for a year whether it be breast feeding or powdered milk.
 - Make sure to feed baby food with sufficient iron.

Baby food with abundance of iron

- Meat such as beef, egg yolk and green vegetables such as spinach



Constipation in children

- 95% of constipation is constitutional constipation without anatomical abnormality with the remaining 5% composed of constipation arising from congenitally megacolon, lowering of thyroid function, neuromuscular disorder and anal deformation, etc.
- It is prone to occur if the quantity of food consumed is too small or if fresh milk is consumed excessively, if refraining from defecation, if there is pain, if the child has younger sibling and psychological stress due to coercive toilet training.
- Refrain from coercive toilet training and lead the child to consume food with a lot of fiber and drink a lot of water.
- Initial treatment includes emptying of the large intestine that was blocked for long time to enable the child to defecate easier. However, if the child continues to have difficulty defecating, use laxative to make stool more watery. Laxative for children assists children to defecate more easily by making the stool softer by causing moisture to stay in the large intestine longer and is very safe. Execute treatment for sufficient period of time of 3 months to 1 year.

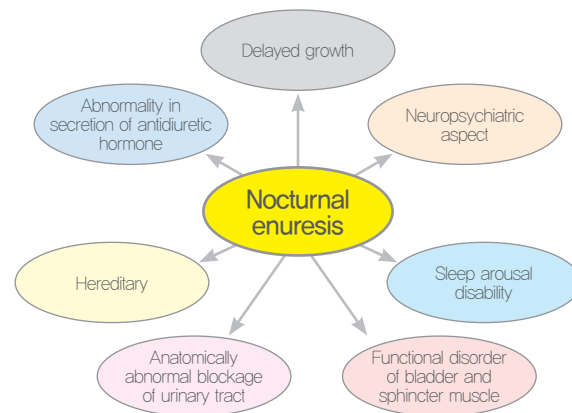
My child is still not toilet trained for urination

-nocturnal enuresis

- What is nocturnal enuresis?
 - Refers to wetting of underwear or bed due to unconscious urination during sleep at night
- Standard for diagnosis of nocturnal enuresis
 - Symptom of urinating during sleep at night more than 2 times a month in children older than 5 years



Nocturnal enuresis



- **Daily life training** : Limit consumption of water after dinner without scolding or insulting the child. But rather, make sure the child urinates before sleeping and award the child for doing so with sticker, etc.
- **Behavioral treatment** : Nocturnal enuresis alarm
- **Sustain drug therapy** for more than 6 months

Child displays diarrhea and vomiting -acute gastritis

Diarrhea is a symptom in which the stool becomes runny due to increased water contents in the stool and the frequency of defecation is greater than normal. Unlike adults, children will experience dehydration quickly even if the diarrhea is slightly severe, causing the child to become sagged. Gastritis sustained for long-term may induce growth disorder due to nutritional disorder.

Acute gastritis

- Causes of diarrhea can be divided into infectious and non-infectious type. Majority of acute diarrhea in children is infectious type and in particular due to gastritis viral infection.
- Diarrhea may occur due to hypersensitivity to antibiotics, or due to common cold, infection of urinary tract or inflammation of middle ear as well as overeating, wrong preparation of baby food, nutritional disorder or allergy to milk or bean
- Should I be starving the child if there is diarrhea?
 - Although diarrhea may decrease if the child is starved, it may induce dehydration and nutritional disorder.
 - Once the acute dehydration has been corrected, treat by feeding ordinary nutritional meals.
- Infants under the age of 6 months
- Premature infant and child suffering from chronic diseases
- If accompanied with severe fever
- Displays blood in diarrheal stool
- Excessive diarrhea and sustained vomiting
- Severe dehydration
- Whining and lowering of consciousness including unresponsiveness and sagging

English

Caring Our Child

Lee, Jee Hyun

Hallym University Medical Center Kangnam Sacred Heart Hospital
Department of Pediatrics and Adolescents

Causes of Fever

- Fever is the phenomenon we experience in the process of fighting with the harmful germs our body is infected with.
- When there is fever, meticulously examine the overall conditions of the child.

Method of Alleviating Fever

- If high fever persists, it is recommended that drug to reduce fever by administered first if possible.
- If you cannot give a fever-reducing drug or if fever persists after the drug has been administered, wipe the body with lukewarm towel.
- If there is chill, wipe after the child has been stabilized following administration of drug to reduce fever.
- Wet the area behind the neck and back first before wiping off the armpit and groin.
- It is recommended to provide sufficient water to child with fever.
- Drug to reduce fever: Acetaminophen (Tylenol), ibuprofen (Burufen)

Measures to be Taken for Convulsion

- Have the child lie down comfortably with loosely fit clothes.
- Turn the head sideways to prevent food or saliva from entering the airway.
- Do not hold onto the spasmodic hand or leg.
- Do not give water or Kiunghwan under any circumstances.
- Go to emergency ward if convulsion persists for more than 15 minutes.

Vomiting and Regurgitating

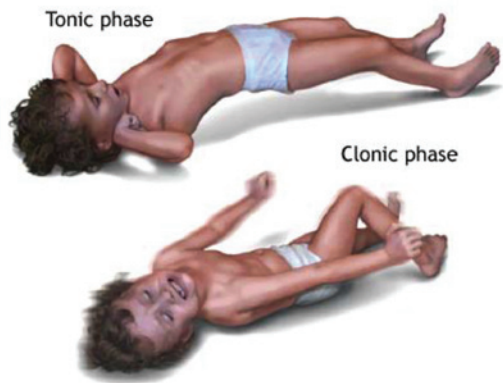


Situation that Requires Visit to Hospital Urgently

- If infant under the age of 3 months is having fever
- If the child appears to be very sick
- If the child is unconscious or semiconscious
- If the child has severe headache, has stiff neck or spasm
- If the child is coughing and has difficulty breathing
- If the child limps when walking or cannot move

Febrile Convulsion

- Child between the age of six months to 5 years old without previous experience of convulsion without fever is displaying convulsion accompanied by fever without problems in central nervous system including brain.
- 3-4% of infants



Causes of Vomiting

- Common cold
- Overeating or digestive problem
- Viral gastritis
- Pyloric stenosis
- Others : Inflammation in the middle ear, infection of urinary tract, pneumonia and encephalomeningitis, etc

Situation that Requires Visit to Hospital Urgently

- In the event of vomiting of bile or blood
- In the event of severely and repeatedly vomiting
- In the event the abdomen appears to be bloated
- In the event of convulsion
- In the event of continuous vomiting for more than 24 hours
- In the event of being accompanied by severe stomachache
- If the child is in a lethargic state or whining severely
- If the child injured the head within the last three days
- If there is dehydration

Diarrhea

- Use anti-diarrheal preparation
- Use powder milk for diarrhea
- Dehydration
- Do you starve the child with diarrhea?

Suffocation(Suction)

- If liquid erroneously enters the respiratory tract
 - For most liquid, they are discharged out of the respiratory organ within 10~30 seconds through coughing reflex. Therefore they are dangerous and do not induce major problem.
- If foreign matter enters the respiratory tract
 - Hard food or foreign matter blocks the airway and is not removed within 1~2 minutes, child may become unconscious and the life becomes threatened. Therefore, call 119 and take appropriate emergency measures.

Common Cold

- Common cold is the most common ailment that a child will experience, and is the cause of all diseases that induces complications such as inflammation of the middle ear, pneumonia and sinusitis.
- Majority of children catches common cold approximately 8~10 times a year during their first two years since birth, and particularly often in after six months of birth because the immune function passed on from the mother begins to deteriorate markedly when they reach the age of six months.

Common Cold that Persists more than a Week

- Although common cold is relatively common ailment, it is frequently accompanied by complications including bronchitis, pneumonia, sinusitis, inflammation of middle ear and inflammation around the tonsil. Although taking drugs for cold when the initial symptoms are displayed would not prevent complications, it can reduce the prevalence rate of complications or treat it by discovering it at an early stage.
- In general, if coughing, runny nose and fever do not improve in a week, you must undergo detailed examination.

Prevention of Suffocation

- Do not give lumpy food to children under the age of 4. (Beans, peanut, raisin, gum, candy, caramel, popcorn, carrot piece and/or fruit seed)
- When feeding soft food such as hotdog, sausage, jelly, caramel and grapefruit, cut them into a small single bite size.
- When a child is eating food, instruct the child to sufficiently chew before swallowing it and caution the child not to put too much food in the mouth at once.
- Make sure the child does not chew or suck on piece of rubber balloon.
- Do not give toy with parts that can be detached into small pieces.
- Button-shaped battery must be disposed of immediately in order to prevent children from playing with them.
- Refrain children from running around with gum or other matter in their mouth.

Things to be Observed with Priority when Suffocation is Suspected

- Did the child swallow something?
- If the object swallowed in solid, how big is it?
- When did symptoms begin?
- How is the breathing?

Dietary Therapy for Common Cold

- Supplement sufficient energy with food that is palatable and easily digested
- Supply sufficient water
- If the child has difficulty eating, assertively supply nutrient by feeding liquid food or thin rice gruel.
- Keep moist and warm.
- Avoid food with a lot of fat.
- Once the symptoms improve, change to high caloric food.

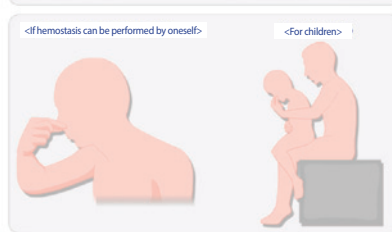
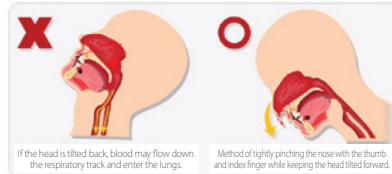
Causes of Nose Bleed

- The most common cause is the damage to mucous membrane due to common cold, allergic rhinitis or injury. In addition, during the winter, the nose may bleed easily due to the drying up of mucous membrane of the nose due to excessively dry environment.
- Prevention : Humidification (50~60%), Physiological saline water

Emergency Measures for Nose Bleeding

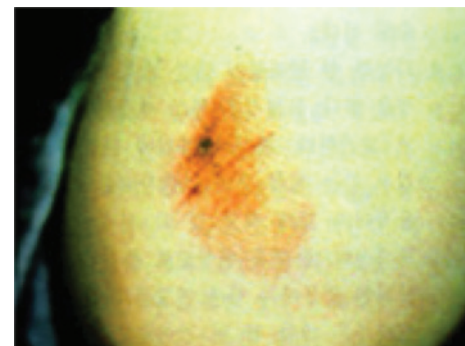


<FIG. Posture at the time of Hemostasis>



Treatment of Abrasion

- Wound with the surface of the skin peeled off thinly.
- Abrasion in excessively wide area or abrasion with embedded foreign matter must be treated at hospital.
- Treat relatively clean abrasion of small area at home.



Treatment for Abrasion

- Wash the wounded area with clean flowing water. If necessary use soap.
- It would be ideal if disinfected physiological saline water can be used.
- Avoid using disinfectant or alcohol.
- Fixate with gauze that contains antibiotic ointment or other ointment.
- Replace gauze if it becomes wet.



English

Managing fever in infants and young child

Lee, Yong Ju

Hallym University Medical Center Kangnam Sacred Heart Hospital
Department of Pediatrics and Adolescents

Definition of Fever

- In general, it refers to the condition of body temperature that is higher than the normal temperature.
- Normal body temperature differs according to the location of measurement.
- More than 37.4°C if measured at the armpit with a thermometer
- Temperature of more than 37.6°C will be classified as fever if measured at the ear with a thermometer.



Which is better, Tylenol or Brufen?

- Both Tylenol and Brufen are safe and excellent drugs.
- If these two were to be compared simply, Tylenol is slightly safer while Brufen is slightly more effective.
- However, due to the differences in the side effects and the effectiveness, one of these are preferred under particular situations.

Which of single, concurrent and alternating administration of the drugs for reduction of fever is the best method?

- Brufen is more effective than Tylenol when lowering the body temperature is considered.
- There is no major difference in the effectiveness of lowering temperature at the initial stage between single administration of Brufen and concurrent administration of Brufen and Tylenol.
- It is most effective to use Brufen and Tylenol alternately to sustain the effectiveness for a long time.

How often should the drug be taken?

- It differs whether Tylenol or Brufen was administered.
- It could differ depending on the dose administered earlier.
- Therefore, you need to know the accurate application methods of Tylenol and Brufen to find out how often they need to be taken.

At what body temperature should they be administered?

- There is no accurate standard for the body temperature for administration.
- Drug to reduce fever is taken to eliminate the discomforts induced by fever.
- Therefore, if there is no discomfort due to fever, there is no need to take the drug.
- Since there is no standard for the body temperature that requires administration of drug, take drug if there is discomfort and do not take it if there is no discomfort caused by fever.
- There are also situations in which drug must be taken.

Standard for Essential Administration of Drug for Reduction of Fever

- Shock
- If the child has chronic neurological or cardiovascular disease.
- If the basal metabolic rate has been increased as in the case of burn or major surgery
- If there is dehydration or imbalance of electrolyte
- High fever (ie, $\geq 40^{\circ}\text{C}$)
- If the patient experiences discomfort

El-Radhi AS. Arch Dis Child 2008;93(11):918–20

Application Method of Tylenol

- General Dose

1) Newly born infant

- 10–15 mg/kg/each administration (0.3–0.5 cc/kg/each administration) at every 6–8 hour interval

2) Infants and children

- 10–15 mg/kg/each administration (0.3–0.5 cc/kg/each administration) at every 4–6 hour interval
- Do not administer more than five times in a 24-hour period
- Maximum dose : 90 mg/kg/day (2.8 cc/kg/day)

3) Children over 12 and adults

- 325–650 mg at every 4–6 hour interval
- 1000 mg 3–4 times/day
- Do not take more than 4g within a 24-hour period



Application Method for Brufen

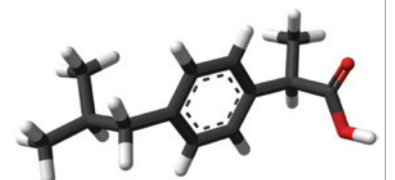
- General Dose

1) Infants and Children (≥ 6 months old)

- Body temperature ($\leq 39^{\circ}\text{C}$) : 5 mg/kg/each administration (0.25 cc/kg/each administration)
- Body temperature ($\geq 39^{\circ}\text{C}$) : 10 mg/kg/each administration (0.5 cc/kg/each administration)
- At every 6–8 hour interval
- Maximum daily dose : 40 mg/kg/day (2cc/kg/dose)

2) Adolescents and Adults

- 200–400 mg/dose at every 4–6 hour interval
- Maximum daily dose : 1.2 g



Precautions to be Taken for Tylenol and Brufen



- Tylenol must be taken by infants over the age of three months.
- Brufen must be taken by infants over the age of six months.
- Tylenol is not recommended for patients with hepatitis and/or damages to hepatic function since excessive administration can induce damages to liver.
- Brufen may induce side effects including hypersensitive reaction, damages to renal functions, stomachache and elongation of duration of bleeding.
- Since Tylenol should be administered at the interval of 4–6 hours and Brufen at 6–8 hours, fever can be controlled most effectively by alternatingly administering Tylenol and Brufen with considerations for these intervals.

Do I need to give lukewarm water massage?

- The effect of lukewarm water massage is similar to single administration of Tylenol.
- Temperature can be lowered more effectively if lukewarm water massage is given after having administered Tylenol or Brufen.
- It is necessary to give lukewarm water massage if drug for reduction of fever cannot be administered.



English

Physical recovery and gynecologic disease during postpartum period

Park, Sung Ho

Hallym University Medical Center Kangnam Sacred Heart Hospital

Obstetrician/Gynecologist



What is postpartum period?

It refers to the period of approximately 6 weeks that takes the enlarged reproductive organs due to pregnancy and childbirth to return to the state prior to pregnancy.

- Restoration of physiological changes that occurred during pregnancy
- Establishment of breast-feeding
- Establishment of relationship between the mother and the child
- Restore stability from the stress of pregnancy and childbirth, and accompanies responsibilities for the role of motherhood

3) Lochia

Appearance	Red lochia	Brown lochia	White lochia
Color	Bright red colored blood and blood clot	Pink or brown color, serous, no lumps	Milky color or yellow color
Odor	Meaty odor	No odor	None
Time	1-3 days after childbirth	3-4 days	1-3 weeks
Quantity	Large to medium	Reduction in quantity	Very little

Changes in Uterus

1) Weight

- Immediately after childbirth : 1000mg
- 1 week later : 500mg
- End of involution : approximately 60mg

2) Size

- First 2 days after childbirth :
No change in size—Size reduces thereafter



5) Height of the fundus of uterus

12 hours immediately after childbirth	At the level of navel
10-12 days later	Cannot be palpated from the abdomen

2. Cervix

- Will be completely healed in 6-12 weeks
- The entrance of uterine cervix will be reduced to 2-3cm within 2-3 days and to 1cm within 1 week.
- Since the uterine cervix completely returns to the state prior to pregnancy, the entrance of cervix of women who gave birth and have not can be distinguished.

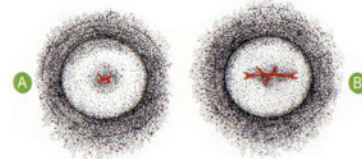


Fig. 5-2 Uterine cervix of women who have not given birth and women who have

3. Vagina

- Vaginal mucosum – recovers by the 4th week after childbirth

4. Oviduct and ligament

- Oviduct : there is no major change
- Relaxation of pelvic structure after childbirth – induces excavatio rectovaginalis, uterine prolapse and cystocele
- Intervention : Kegel's exercise

Changes in Breast

1. Mechanism of secretion of milk

- Development of mammary gland – Production of milk – Secretion of milk – Ejection reflex

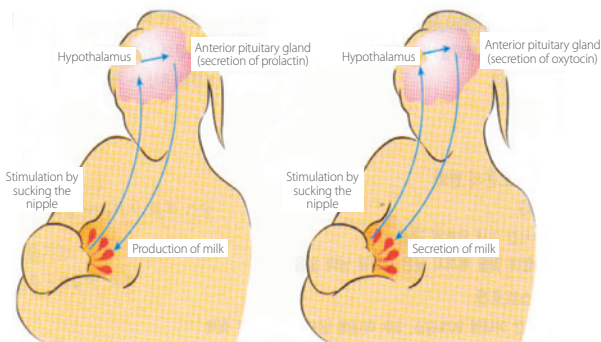


FIG 5-3. Physiological process and neurohormone involved in production and secretion of milk

2. Ejection reflex

- It is a process of ejecting milk by emotional stimulation and milk will be secreted when the mother thinks about the infant without any external stimulation.

3. Colostrum

- Secreted 2-4 days (72 hours) after childbirth
- Compositional ingredients
 - Yellow liquid
 - Substance with high protein contents and provides IgA which is an antibody against inflammation particularly for gastrointestinal tract

4) Height of the fundus of uterus

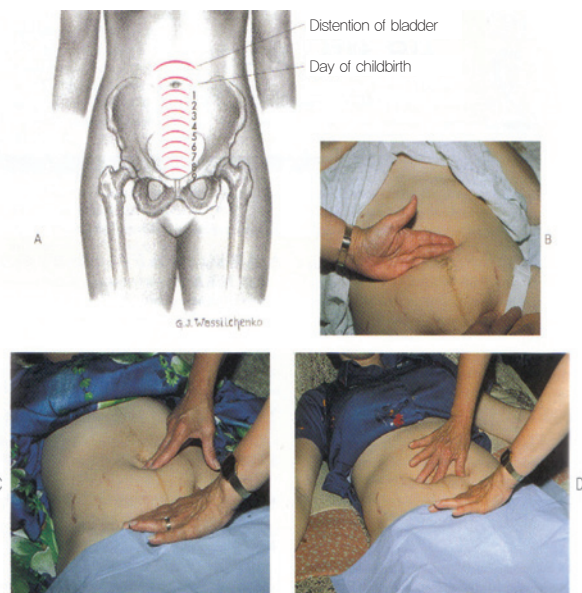


FIG 12-1 : Corrective inspection for restoration of uterus after childbirth
A. Changes in the position of uterus during 1-9 days after childbirth
B. Size and location of uterus 2 hours after childbirth
C. On the 2nd day after childbirth D. On the 4th day after childbirth

Changes in Urinary System

1. Bladder

- Urination
 - Weakening of the strength of rectovesical muscle and dulling of the senses due to anesthesia of vertebrae – reduction in ability to detect the internal pressure of bladder – increased capacity of bladder – excessive distension of bladder – urinary incontinence and residual urine symptoms
- Make sure to check if the mother has urinated naturally within 8 hours of childbirth
- Recovery : Recovers at about the 5th – 7th day

2. Kidney

- Polyuria (3,000ml/day) : Increased filtration rate, discharging of moisture accumulated in the tissues during pregnancy through urine
- Recovery : Recovers to normal within 3–6 weeks

Gastrointestinal System and Nutrition

1. Complains of severe thirst

- Able to take light meal or water with feeling of appetite after childbirth
- Cause : Loss of moisture and excessive diuresis

2. Constipation

- Relaxation of intestine and distension of abdominal muscle due to pregnancy, fasting and enema prior to childbirth, and administration of drug at the time of childbirth

3. Reduction in weight

- Reduction in weight due to childbirth : 4.5–5kg
- Loss of bodily fluid due to severe diuretic actions and perspiration : 2–2.5kg

Postpartum Pain

Refers to the pain generated due to irregular spastic contraction of uterus at the early stage of puerperium.

- It is slight in primiparous mother but is complained substantially in multiparous mothers.
- It is severe in the event of severe distention of uterus and abdominal wall due to hydramnion and pregnancy with twin fetus.
- It is severe when the oxytocin stimulates uterus contraction at the time of breast feeding and when uterine contraction stimulant is administered.

Prevention of Infection

- 1) Personal hygiene (care for perineum)
 - Wear from the front to the rear
 - Keep the buttock area dry
 - Thoroughly wash hands prior to and after caring of perineum
- 2) Observation of lochia : Suspect infection if there is foul odor
- 3) Can take shower with warm water 24 hours after childbirth

**Problems arising from episiotomy

Infection, excessive bleeding, pain during defecation, urination disorder, pain in perineum (increases in the event of lateral episiotomy, infection, laceration and hemorrhoids)

Neuromuscular System, Integumentary System

1. Nerve system

- Active diuretic actions – reduction in edema – reduction in compression of median nerve – reduction in spasm of legs after childbirth
- Musculoskeletal system : Recovers the latest
- Integumentary system
- Improvement in pigmentation : reduction in secretion of melanin hormone

Abdominal Wall

1. Stretch marks

- Although the resilience of the abdominal wall recovers, the stretch marks created by the destruction of elastic fibers remains permanently.
- The stretch marks will acquire white color later and becomes not easily visible.



Sitz Bath in Warm Water

- Preparations : Fill ½ of metallic washbasin with water
- Method:
 - 1) Boil water for 10 minutes at 100°C.
 - 2) Cool the boiled water (to about 38~41°C)
 - 3) Place the washbasin on footing and sit such that the area of wound is sufficiently immersed in the water – precaution for burn
 - 4) After having sat for about 15~20 minutes, dry the wounded area thoroughly.
 - 5) When needed, apply Sunbath or Lamp (for about 15 minutes)
- Frequency : 1~2 times a day

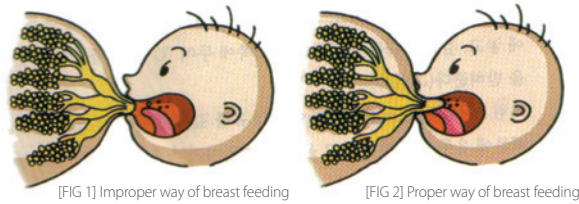


Caring for Breast

1. Breast engorgement

- 1) Primary engorgement
 - 3–4 days after childbirth : Expansion of lymph and veins
 - Pain : Breast massage
 - Secretion of yellow colored colostrum
 - Reduction of pain when breast feeding
 - Apply cold pack (after breast feeding) and hot pack (before breast feeding)
- 2) Secondary engorgement
 - Phenomenon due to filling of mammary lobules with milk
- 3) Milk fever
 - Increase in the temperature by about 0.5°C due to engorgement

2. Breast Feeding



3. Nipple care

1) General nursing

- Dry the nipple by exposing it in the air
- If pain is experienced, breast feed for about 5 minutes on one side and squeeze out the remnant milk.

2) Caring for laceration and cut-opening of nipple

- Do not use soap or cream on nipples
- Expose the nipple to sunlight as much as possible when not breast feeding

4. Inhibition of secretion of milk

(1) Method

- Prolactin inhibitor : Use palrodel
- Use elastic bandage
- Squeeze only 50%(after application of hot pack)

Sex Life

1. Time of sexual intercourse

- Sexual intercourse is appropriate after lochia has been reduced (4 weeks after childbirth)
- Perineum must be healed enough so that there is no pain at the time of sexual intercourse
- There must not be side effects such as hematoma or infection
- When you do not feel discomfort at the time of sexual intercourse

2. Birth control

1) Menstruation

- If not breast feeding : About 9th week after childbirth
- If breast feeding : Differs depending on the time of breast feeding

2) Birth control

- Since it is difficult to forecast time of fertility, birth control is recommended regardless of whether you are breast feeding or not

Nutrition following Childbirth

- Consume sufficient quantity (particularly the food designed to provide virility after childbirth)
- When breast feeding, you must take in 2,600 kcal per day
- Consume food with a lot of protein (20~30g more than prior to pregnancy)
- Consume a lot of vegetable with a lot of fibers
- Consume a lot of zucchini and spinach that help absorption of iron
- Drink 2000cc of water a day

Bathing

- Shower : At any time 24 hours after childbirth
- Bath in tub : Can be allowed as quickly as 2 weeks but, if possible, recommended 4 weeks after childbirth
- Using public bath : 6 weeks after childbirth

Medical Examination after Childbirth

- If the conditions of the mother and infant are good
 1. First examination : 1st ~ 2nd week after discharge from hospital
 2. Follow-up observation : About 6th week after childbirth

Normal Menstruation

- 1st 2 years after the first menstruation, the female remains non-ovulatory but converts into ovulatory afterwards
- Average duration : 4,7 days
- 89% finishes within 7 days
- Average volume of blood loss: 35ml
- Main composition of physiological excretion : Endometrium
- Anemia will be induced of more than 80ml of bleeding occurs at each menstruation
- Normal interval : Mostly 21~42 days

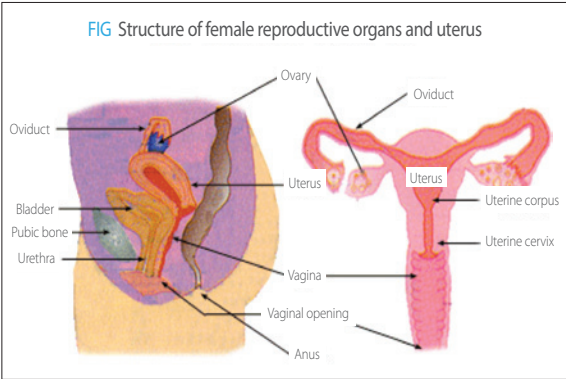
[Dysmenorrhea] Definition and Symptoms

- Pain during menstruation
- Composite symptoms
 - Nausea, vomiting, headache and fatigue
 - Hypersensitivity, diarrhea, dizziness
 - Pain in lower abdomen feeling of bloated abdomen
 - Tenderness of breast, changes in mood
 - Backache and dizziness
 - Experienced by 50% of women under menstruation
 - Extent of symptoms differs for everybody

[Dysmenorrhea] Types

- Primary dysmenorrhea
 - Occurs without lesion in pelvis
 - Induced by the endogenous nature of uterine physiology
 - Occurs when the ovulation interval has already been established within 1~2 years of initial menstruation
 - Commences immediately prior to or after menstruation and lasts for 2~3 days
- Secondary dysmenorrhea
 - Occurs due to lesion in pelvis
 - Occurs several years after the initial menstruation and may be accompanied with the non-ovulation period
 - Normally starts 1~2 weeks before commencement of menstruation and lasts for several days after menstruation

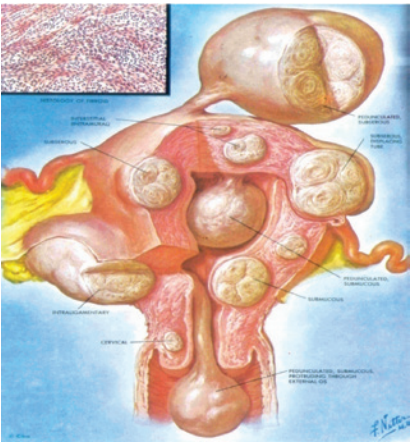
Causes of Primary Dysmenorrhea



- Excessive contraction or prolonged contraction of uterine wall due to prostaglandin, a hormone secreted in the body
- Large quantity of prostaglandin is excreted for the women suffering from dysmenorrhea.

Secondary Dysmenorrhea

- Types
 - Endometriosis
 - Adenomyosis
 - IUD
 - Myoma
 - PID



Causes and Symptoms of Vaginitis

3 symptoms of infection by fungus in vagina	Factors that increases the risk of infection by fungus
<ul style="list-style-type: none">• Itchiness and stinging pain• Soreness, burning pain and odor• Pain during sexual intercourse• Sudden generation of excretion	<ul style="list-style-type: none">• After sexual inter-course• Tight fitting trouser• Sitting on floor with high temperature• Slow down in de-velopment of cells in vaginal wall• When foreign matter enters the vagina• Feces enters the vagina• Excessive adminis-tration of antibiotics

Preventive Methods for Vaginitis



Treatments for Dysmenorrhea

- General therapy
 - Refrain from overworking during menstruation
 - Consume food that is easy to digest
 - Hot pack applied to lower abdomen and back to alleviate pain
 - Avoid cold food or cold shower
 - Alleviation of tension and seek stability



Treatment for Dysmenorrhea

- Drug Therapy
 - For slight pain, take drugs such as acetaminophen (alleviation of pain and fever)
 - Can take drug such as non-steroidal anti-inflam-matory drug or orally administered birth control pill that inhibits ovulation
 - In the case of secondary dysmenorrhea, the causal disorder must be treated



Urinary Track Infection (UTI)

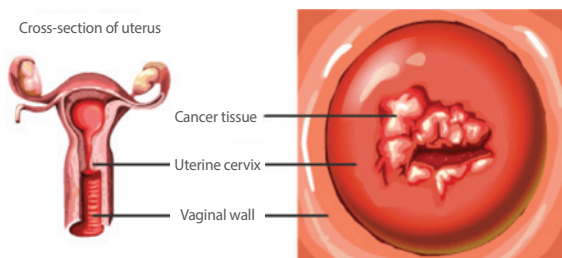
- Experienced by more than 10~20% of all popu-lation
- Most common bacterial infection during the life of women
- Clinical appearances
 - Non-symptomatic bacterial urine
 - Infection of lower urinary track
 - Acute pyelonephritis

Drug Therapy and Changes in Daily Life Habits

- Treatment of urethritis and cystitis
 - Drug therapy
 - : Single or short-term therapy
 - : Continued administration of prescribed drug even after improvement of symptoms will reduce the recurrence
 - Changes in daily life habits
 - : Urinate when you have the urge to do so im-mediately
 - : It is important to hold back the urge for urination
 - When using restroom that you do not nor-mally use or
 - After sexual intercourse, etc

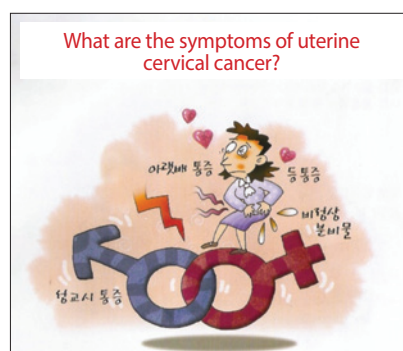
What is Uterine Cervical Cancer?

- Cancerous tumor formed at the opening of the uterus that continues from vagina to uterus
- What is normally referred to as 'uterine cancer' in fact is mostly uterine cervical cancer (Has prevalence rate that is 5 times higher than that of endometrial cancer)



Symptoms of Uterine Cervical Cancer

- Vaginal bleeding
- Increase in vaginal excretion
- Pelvic pain
- Backache
- Reduction in weight

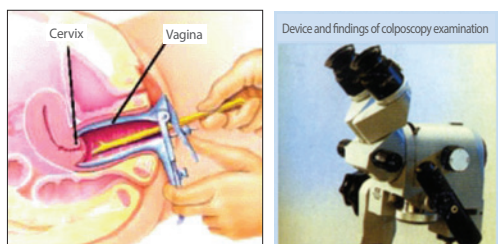


****** Since there is no definitive symptoms, by the time you visit hospital with symptoms such as bleeding, the cancer in many cases have progressed substantially.

Diagnostic Method of Uterine Cervical Cancer

- Cervical Papanicolaou Smear (PAP TEST)

- Precautions to be taken prior to PAP TEST
 - Do not have sexual intercourse and cleanse beginning 1~2 days prior to the examination.
 - Do not use vaginal tablet, vaginal cream or birth control inserted into vagina.
 - Avoid as much as possible during menstruation and it is ideal to undergo examination during the 10th ~ 20th day from the commencement of menstruation



※ It is important to undergo examination at reliable clinics since the false negative rate is very high(approximately 20~50%).

Recommended Medical Examination for the 5 Major Cancers

	Subjects	Interval	Methods
Stomach cancer	Men and women over the age of 40	2 years	Contrast imaging or endoscopy of stomach or endoscopy of stomach
Liver cancer	Male over 30 and female over 40 who were confirmed to have hepatocirrhosis, or found to be positive for the type B hepatitis virus antigen or type C hepatitis virus antibody	6 months	Liver ultrasonography + serum alpha fetoprotein
Colorectal cancer	Male and female over the age of 50	5~10 years	Endoscopy of stomach or double contrast barium test + sigmoidoscopy
Breast cancer	Female over the age of 30	Every month	Self-examination of breast
	Female over the age of 35	2 years	Clinical diagnosis of the breast
	Female over the age of 40	2 years	Mammography + Clinical diagnosis of the breast
Uterine cervical cancer	Female over the age of 20 or with experience of sexual intercourse	1 year	Cervical papanicolaou smear (PAP TEST)

※ National Cancer Center, Korean Gastric Cancer Association, Korean Association of the Safety of the Liver, Korean Society of Coloproctology, Korea Breast Cancer Society